

آموزش خودتنظیمی هیجان در دانش‌آموزان دبستان

(راهنمای عملی برای مشاوران، معلمان و والدین)



فهرست مطالب

۶.....	سخن مؤلف
۷.....	مقدمه
۱۶.....	بخش اول شناسایی ویژگی حالت‌های چهره‌ای و بدنی هیجان‌ها
۲۲.....	بخش دوم درک گرایش‌های کنش هیجانی
۲۷.....	بخش سوم راهکارهایی برای افزایش درک ابرازهای هیجانی خود
۳۹.....	بخش چهارم راهکارهایی برای افزایش توانایی ارتباط دادن رویدادها به هیجان‌ها
۵۱.....	بخش پنجم راهکارهایی برای افزایش درک قواعد نمایشی و استفاده از ماسک
۵۲.....	بخش ششم راهکارهایی برای افزایش دایره واژگان/خود ابرازی هیجانی
۶۹.....	بخش هفتم راهکارهایی برای افزایش آگاهی و کنترل شدت هیجانی
۸۹.....	بخش هشتم راهکارهایی برای افزایش مهارت تغییر هیجان در کودکان
۹۱.....	بخش نهم راهکارهایی برای افزایش توانایی تعدیل هیجان
۹۷.....	بخش دهم راهکارهایی برای افزایش توانایی استفاده از روش‌های شناختی
۱۱۷.....	منابع
۱۱۹.....	واژه‌نامه انگلیسی به فارسی

سخن مؤلف

کتاب حاضر بر اساس منابع معتبر و غنی موجود در زمینه هیجان‌ها در علم روان‌شناسی نوشته شده است. این راهنمای عملی برای دانش‌آموزان سن دبستان طراحی شده تا بسیاری از مشکلات تحصیلی آنها که به دلیل نابسامانی‌های هیجانی و رفتاری ایجاد می‌شود بهبود پیدا کند. این کتاب شامل ۱۰ بخش است و مهارت‌های شناسایی و درک هیجان‌ها و راهکارهای مواجهه و کنار آمدن با آنها را آموزش می‌دهد. با استفاده از تکنیک‌های استفاده شده در این کتاب و تمرین آنها، کودکان قادر خواهند بود احساسات و افکار منفی خود را به خوبی شناسایی و مدیریت کرده و آنها را با احساسات و افکار مثبت و سالم جایگزین کنند. همچنین این کتاب در افزایش هوش ارتباطی کودکان نیز که از پیش‌زمینه‌های موفقیت در زندگی و تحصیل به شمار می‌آید بسیار مؤثر است. هرچند متن و مثال‌های این کتاب برای دانش‌آموزان مقطع دبستان طراحی و تدوین شده؛ ولی برای کودکان سن پائین‌تر نیز قابل استفاده است و والدین یا مربیان و روان‌شناسان می‌توانند با استفاده از راهبردهای ذکر شده در این کتاب، از مثال‌ها و داستان‌های مناسب برای کودکان سنین پائین‌تر استفاده نمایند. امید است با آموختن راه‌های علمی و عملی در تربیت کودکان بتوانیم آینده‌ای روشن برای آنها رقم بزنیم.

مقدمه

متخصصان بهداشت روان، پژوهشگران و مربیان مدت‌هاست به این نتیجه رسیده‌اند که توانایی کودکان در تنظیم هیجان و رفتارهای مرتبط با هیجان عامل مهمی است که در یادگیری مؤثر در محیط کلاسی نقش دارد.

شواهد ناشی از مطالعات تصویربرداری عصبی و مبتنی بر مغز از این عقیده حمایت می‌کنند که توانایی‌های کودکان برای توجه طولانی، درگیر شدن در فعالیت‌های آموزشی و حفظ تلاش و انگیزه برای روبرو شدن با چالش، با رشد هیجانی آن‌ها در ارتباط است. موفقیت در کلاس درس به توانایی کودکان در مدیریت هیجان‌های خود در مسیر مناسب وابسته است. تظاهرات بالای هیجانی و نیز کنترل بیش از اندازه عواطف می‌تواند کیفیت ارتباط معلم و کودک و تعاملات همکلاسی‌ها را مختل کند. همچنین پاسخ‌های هیجانی در هر یک از دو سر طیف، می‌تواند بر کسب اطلاعات جدید، یادآوری مطالب یاد گرفته شده و حل مسئله خلاقانه در کلاس درس اثرات نامطلوبی بگذارد.

تعداد قابل توجهی از مطالعات نشان می‌دهند که سطح برانگیختگی هیجانی و همچنین وضعیت‌های خلقی مثبت و منفی بر روی کارکردهای مغزی که برای عملکرد تحصیلی حیاتی هستند، تأثیر گذارند. این کارکردها شامل توجه، تمرکز، حافظه و سایر فرآیندهای عملکرد اجرایی مانند بازداری رفتاری و انعطاف‌پذیری است. دانشمندان علوم شناختی و روان‌شناسان نشان دادند که سطوح متوسط اضطراب در بسیاری از تکالیف نظیر ارائه شفاهی، فعالیت‌های رقابتی و شرکت در آزمون‌ها، منجر به عملکرد بهینه می‌گردد. از سوی دیگر اغلب، سطوح بالای اضطراب منجر به تخریب تمرکز، حافظه و سرعت پردازش می‌شود. اگرچه بر اساس مطالعات، خلق مثبت بر برخی از فرآیندهای شناختی مانند حل مسئله خلاق اثر مثبت دارد؛ در عین حال می‌تواند بر برخی از فرآیندهای عملکرد اجرایی مانند برنامه‌ریزی، تغییرپذیری و بازیابی اطلاعات اثر نامطلوب داشته باشد. هم خلق مثبت و هم خلق منفی می‌توانند منجر به حواس پرتی شده و در نتیجه تمرکز و کارایی کودک را در انجام تکالیف پیچیده کاهش دهند؛ بنابراین به‌منظور بهینه‌سازی یادگیری در کلاس، نیاز است که کودکان از هیجان‌های خود، آگاه باشند و از راهکارهای خودتنظیمی مؤثر استفاده کنند (مک‌لم، ۲۰۱۰).

تنظیم هیجانی چیست؟

پژوهشگران و نظریه‌پردازان تعریف‌های متفاوتی از تنظیم‌های هیجانی ارائه داده‌اند. اگرچه اکثر دانشمندان اتفاق نظر دارند که تنظیم هیجان فرآیندی درونی است که فرد توسط آن هیجان را تجربه و آن را تعدیل می‌کند، اما تعریف دقیق آن بحث‌برانگیز است. برخی نظریه‌پردازان تعریف خود را بسط داده و عوامل دیگری را نیز در آن لحاظ کرده‌اند، نظیر:

- پیشنهادهای تجربه‌هیجانی (خصوصیات شخصیتی، سلامت هیجانی و تجربیات گذشته).
- رفتارهایی که با هیجان‌ها برانگیخته می‌شوند.
- عوامل کنترل‌کننده بیرونی که توسط دیگران برای تنظیم هیجان اعمال می‌شود.

نظریه‌پردازان دیگر که دید محدودتری دارند، بیشتر بر روی آن دسته از تغییرات هیجانی تمرکز کرده‌اند که هنگام مواجهه با اتفاقی خاص درون فرد بروز می‌یابد (گروس، ۱۹۹۸). ما تنظیمات هیجان را فرآیندی گسترده و پیچیده در نظر می‌گیریم که توسط آن هر فرد هیجان را تجربه می‌کند. ابراز هیجان ممکن است توسط خود فرد کنترل شود (آگاهانه یا ناآگاهانه) و یا توسط دیگران کنترل گردد (با قصد و نیت و یا بدون قصد و نیت). توانایی به تأخیر انداختن، تعدیل کردن و یا تغییر هیجانات در فرد یکی از فرآیندهای عملکرد اجرایی مهم و مجزا است.

مجموعه مهارت‌هایی که در تنظیم هیجان نقش دارند شامل موارد زیر است: توانایی تشخیص و نام‌گذاری هیجانات خود، توانایی شناخت عوامل برانگیزاننده هیجان، مدیریت شدت هیجان‌ها و آگاهی از اینکه چه هنگام و چگونه در شرایط اجتماعی متفاوت، هیجان را ابراز می‌کنیم. بر طبق نظر گروس (۱۹۹۸)، تنظیم هیجان را می‌توان در پنج گام درک کرد:

- انتخاب موقعیت (توانایی تغییر زمینه‌ای که فرد با آن مواجه می‌شود).
 - اصلاح موقعیت (توانایی استفاده از مهارت حل مسئله و تفکر برای تغییر اثرات هیجانی موقعیت).
 - پیشبرد توجه (توانایی تغییر تمرکز از روی برانگیزاننده‌های هیجانی).
 - تغییر شناختی (توانایی استفاده از تفکر برای تفسیر مجدد موقعیت و به تبع آن تغییر پاسخ هیجانی).
 - پاسخ مناسب (توانایی استفاده از راهکارهای کاهش هیجان‌هایی که در لحظه تجربه می‌شود).
- پاسخ‌های هیجانی در چند بعد می‌توانند تعدیل شوند که شامل طول مدت، شدت، تعداد دفعات

و رفتار می‌شود. مدل گروس گام‌های بیشتری را مشخص کرد که در شکل‌گیری و جهت‌دهی هیجان‌ها نقش دارند. بر اساس این مدل زمانی که فرد به موقعیتی که به او ربط دارد توجه می‌کند، هیجان‌ها ایجاد می‌شوند. سپس به آن موقعیت با اسناد منفی یا مثبت معنا می‌بخشد و بر اساس آن پاسخ می‌دهد. پاسخ هیجانی شامل تجربه ذهنی فرد، پاسخ فیزیولوژیک وی و رفتارش می‌شود. چرخه پاسخ انعطاف‌پذیر است، به این معنا که تجربه هیجانی و ابراز آن زمانی که شرایط آشکار می‌شود و یا با تغییر معنای موقعیت عوض می‌شود. اتفاقات برانگیزاننده هیجان می‌تواند تعاملی باشد که در محیط اتفاق افتاده است و یا صرفاً تجربه‌ای درونی باشد (مثلاً احساس، فکر، تصور یا خاطره).

تجارب گذشته فرد، خانواده و پیشینه خانوادگی، سلامت عاطفی و بسیاری متغیرهای دیگر می‌تواند بر روی اینکه چه عاملی باعث برانگیختگی پاسخ هیجانی شود، تأثیر بگذارد. مطابق با نظر بسیاری از دانشمندان شناختی و اجتماعی، واکنش هیجانی یا رفتاری فرد به هر موقعیت خاص می‌تواند تحت تأثیر نگاه فرد به تجربیات و تقویت‌های گذشته‌اش قرار گیرد. خلق‌وخو و سایر خصوصیات شخصیتی، حضور یا عدم حضور اختلال عاطفی یا رفتاری و شرطی شدن‌های گذشته نیز می‌توانند تعیین‌کننده باشند که چه اتفاقات و شرایطی جریانی از هیجان‌ات را ایجاد کنند.

هرچند بسیاری از کودکان گاهی در کنترل هیجان‌هایشان دچار مشکل می‌شوند، به‌خصوص زمانی که استرس بالایی دارند یا گیج شده‌اند، کودکانی که در تنظیم هیجان‌های خود دچار مشکلات مزمن هستند، احتمال ابتلا به اختلالات رفتاری یا هیجانی بالاتری دارند. مشکل در تنظیم هیجان‌های منفی (مانند نگرانی یا غم) ممکن است شاخص یک اختلال درونی‌ساز (مانند اضطراب و افسردگی) باشد، در حالی که مشکل در کنترل خشم و تکانش‌گری احتمال ابتلا به اختلال‌های بیرونی‌ساز (مانند بیش‌فعالی و یا نافرمانی مقابله‌ای) را مطرح می‌کند. از طرفی برخی کودکان ممکن است با علائم هر دو گروه اختلال‌های درونی‌ساز و بیرونی‌ساز درگیر باشند (استگ و تروت ۲۰۰۷).

رویکردی فعال برای کمک به تنظیم هیجانی کودکان

رویکرد فعال به تنظیم هیجان در کلاس درس شامل سه مؤلفه اساسی است:

- شناخت کودکان
- شناخت محرک‌هایی که هر یک از کودکان را برانگیخته می‌کند.
- ایجاد یک برنامه پیشگیرانه و مداخله‌ای فردی برای کودکانی که آسیب‌پذیری بالاتری دارند.

شناخت کودکان

در ابتدای هرسال تحصیلی، معلم‌ها می‌توانند با جلسه‌های انفرادی کوتاه‌مدت با هر یک از کودکان، توانمندی‌ها، چالش‌ها، علایق، اهداف و انتظارات خاص از او را در کلاس مرور کنند. معلم‌ها می‌توانند با بررسی سبک یادگیری هر کودک و اهداف آموزشی خاص او ارزیابی کنند که چه نوع تکلیف‌هایی برای وی مناسب‌تر است و پیش‌بینی کنند که چه نوع تکلیف‌های تحصیلی ممکن است برای او ناکام‌کننده‌تر باشند. از این طریق معلم‌ها می‌توانند کودکانی را که نسبت به شکست و ناکامی آسیب‌پذیرترند و از نظر هیجانی به هم ریخته هستند شناسایی کنند.

ضروری است که معلمان توجه ویژه‌ای به آن دسته از کودکانی مبذول دارند که تشخیص روان-پزشکی (بیش‌فعالی، اختلال یادگیری غیرکلامی، اختلال اضطرابی، اختلال دوقطبی، اختلال وسواس اجباری، اختلال طیف اوتیسم، اختلال صرع) دریافت کرده‌اند یا ضربه روانی سنگینی را (زندگی در پرورشگاه، مرگ، تصادف، خشونت، افسردگی والدین، مصرف مواد در والدین) تجربه کرده‌اند.

علاوه بر این معلم‌ها باید به کودکانی که در بحث‌های کلاسی بی‌رغبت‌اند، در تکمیل تکالیف کند هستند، بسیار کمک می‌خواهند، در مواجهه با چالش به‌سرعت کناره‌گیری می‌کنند و در انطباق با تغییر مشکل دارند، توجه ویژه کنند (ملترز، ۲۰۱۰).

شناسایی برانگیزاننده‌های هر کودک

اگر چه به نظر می‌رسد شناسایی محرک‌های هر کودک کاری سخت باشد، ولی ضرورت دارد که تکلیف‌ها و موقعیت‌هایی که استرس بالایی ایجاد می‌کنند، شناسایی شوند تا محیط آموزشی امن و مثبتی ایجاد شود.

به عنوان مثال، کودکی که در انجام کار گروهی مشکل دارد باید این شانس را داشته باشد که به تنهایی یا با فردی که خود انتخاب می‌کند، کار کند. اگر امتحان دادن، محرکی رایج برای ایجاد اضطراب و تنش است، آن‌گاه حل مسئله با کودک قبل از امتحان می‌تواند گام مهمی برای کاهش اضطراب باشد. برای برخی کودکان تغییر در روند همیشگی و یا یک چالش غیرمنتظره می‌تواند یک هشدار درونی را روشن کرده و واکنش وحشت را در آنها بیدار کند. به عنوان مثال، اگر از کودکی که به زمان اضافه در امتحان‌ها متکی است خواسته شود که یک امتحان ریاضی سریع کامپیوتری بدهد، ممکن است واکنش هیجانی بسیار شدیدی در او برانگیخته شود.

برنامه‌ریزی

زمانی که محرک‌های مهم و رایج برای کودکان آسیب‌پذیر شناسایی شدند، می‌توان برنامه‌ریزی و مداخله‌ی منحصراً به فرد هر یک از کودکان را ایجاد کرد.

پیشگیری

هر برنامه‌ی پیش‌گیرانه لازم است مؤلفه‌های زیر را داشته باشد:

- شناسایی روش‌هایی که تا حد امکان از محرک‌های شناسایی شده اجتناب شود.
- همه معلم‌ها، کمک‌کنندگان، معلم‌های جانشین کودک، باید از محرک‌های آن کودک مطلع باشند.
- در برنامه‌های درسی راهکارهای تنظیم خود ادغام شود (مانند خودگویی مثبت، صحبت کردن با کودک که در هنگام مواجهه با مشکلات چه کارهایی می‌تواند انجام دهد، اشتباه کردن به عنوان بخشی از فرایند یادگیری برای کودک عادی سازی شود، راه‌های مختلف برخورد با یک تکلیف توضیح داده شود).
- اطمینان حاصل شود که تجهیزات لازم کمکی وجود دارد.
- اطمینان حاصل شود که کودک تکلیف‌هایش را دقیق متوجه شده است و تاریخ تکمیل آنها را می‌داند.
- به کودک کمک شود قبل از اینکه احساس ناامیدی در او آغاز شود، شروع به کار کند: برای این کار بهتر است یک الگو از تکلیف انجام شده به او نشان داده یا تکالیف به گام‌های کوچک‌تر تقسیم شوند.
- اگر روز بدی را تجربه می‌کند، تکلیفی جایگزین، امتحانی با فرصت متفاوت و یا شانس دوباره به کودک بدهند.
- اگر لازم باشد در تاریخ تکمیل تکلیف انعطاف‌پذیری نشان دهند.
- کودک را از تغییراتی که ایجاد می‌شود، درس جدید، چالش‌ها یا شرکت در فعالیت مطلع سازند.
- تلاش‌های موفق و پیشرفت در خودتنظیمی را به طور مثبت تقویت کنند.
- راهنمای درسی مشخصی ارائه دهند و در مورد تکالیف خانه، تکالیف جدید و امتحان‌های آینده با آنها صحبت کرده و سرمشق دهند.

مداخله

به منظور ایجاد یک برنامه مداخله‌ای مؤثر گام‌های زیر می‌تواند کمک‌کننده باشد:

- به سرعت با مشاهده اولین نشانه‌های تنش مداخله شود.
- یک برنامه مداخله‌ای مکتوب که قابل دسترس برای همه کارکنان و کودکان باشد تهیه شود.
- یک شخص حمایت‌کننده در نظر گرفته شود تا در شرایطی که مدیریت موقعیت سخت می‌شود، کمک کند.
- زمانی که کودکی غمگین است، در ابتدا به‌طور همدلانه به او گوش داده شود و پس از آن، آنچه را که گفته است به او انعکاس داده شود.
- مکالمه آرام و دوستانه باشد و از قضاوت، خشم، سرزنش و کم‌حوصلگی در هر شرایطی اجتناب شود.
- معلم‌ها محترمانه و حمایت‌کننده رفتار کنند و چارچوب ذهنی همراهان را حفظ کنند: بیا ببینیم مشکل چیست و ببینیم می‌توانیم باهم برای آن راه حلی پیدا کنیم؟
- حق انتخاب داده شود (رفتن به جایی امن، امتحان دادن در اتاقی آرام، کار کردن به تنهایی).
- معلم‌ها باید به خاطر داشته باشند، هدف اصلی کاهش سطح تنش و درگیر کردن مجدد سیستم عملکرد اجرایی است (که توسط لب پیشانی مغز کنترل می‌شود) تا زمانی که این دو اتفاق محقق نشود، یادگیری در سطح باقی خواهد ماند (ملترز، ۲۰۱۰).
- مداخله در مواقعی که کودکان از نظر هیجانی دچار مشکل می‌شوند

زمانی که معلم‌ها با موقعیت پر استرسی در کلاس مواجه می‌شوند، چندین راه دارند که می‌توانند به صورتی مؤثر مداخله کنند. مداخله می‌تواند در هر یک از مراحل رشد پاسخ هیجانی اتفاق بیفتد. زمانی که یک کودک آسیب‌پذیر با تکلیفی بالقوه استرس‌زا مواجه می‌شود، معلم می‌تواند تصمیم بگیرد که از طریق تغییر یا تصحیح موقعیت مداخله کند؛ به کودک کمک کند که توجه خود را به طرف امر دیگری معطوف کند، تفسیری دیگر از موقعیت را پیشنهاد کند یا کودک را به سمت ابراز احساسی مناسب‌تر هدایت کند. در برخی دانش‌آموزان، معلم ممکن است در سطح موقعیتی مداخله کند؛ به گونه‌ای که کودک با احتمال کمتری واکنش منفی یا ناسازگارانه نشان دهد. به عنوان مثال اگر کودکی هنگام انجام تکالیف ریاضی به شدت مضطرب شده است، معلم ممکن است تصمیم بگیرد این نوع تکالیف‌ها را برای وی کاهش دهد. در مورد کودک دیگری با مشکل مشابه معلم ممکن است آزمون را به گونه‌ای تغییر دهد که تنها سؤال‌هایی