

مقدمه مؤلفان

بعد از سی سال کار در تعلیم و تربیت، یک متخصص گامی به عقب برداشت و در مورد «طرحی بزرگ» اندیشید. ما به عنوان متخصصان سلامت روان چه کاری انجام می‌دهیم؟ در کدام حوزه‌ها باید مهارتها، راهبردها، و تکنیکهای بیشتری را گسترش دهیم تا دانش‌آموزان عملکرد موفق‌تری داشته باشند؟ چرا رایج‌ترین مداخلات ما کارگر نمی‌افتد؟ چگونه می‌توانیم بهتر عمل کنیم؟ این پرسش‌ها اجتناب‌ناپذیر هستند و همچنین به آسانی قابل پاسخگویی نیستند.

یکی از اعمالی که به خوبی انجام نمی‌شود، آموزش در مهارتهای اجتماعی است. روان‌شناسان مدرسه و متخصصان دیگر زمان زیادی را صرف آموزش مهارتهای اجتماعی می‌کنند، در حالی که داده‌های زیادی حکایت از موفقیت‌آمیز نبودن این تلاشها در اغلب موارد دارند. یکی از ضعفهای اصلی آموزش مهارتهای اجتماعی، تعمیم ضعیف آن است. دانش‌آموزان ممکن است مهارتهایی را که ما به آنها می‌آموزیم، در همان محیط آموزشی آنها را یاد بگیرند، اما متأسفانه این مهارتها در محیطهایی که دانش‌آموز به آن نیاز دارد، نشان داده نمی‌شود. در دنیای سریع‌التغییر، گیج‌کننده، اغلب پرهیاهو، و پیچیده‌ی همسالان، تمام تلاشهای ما برای آموزش مهارتهای اجتماعی قابل مشاهده نیست. البته، دنیای همسالان مکانی است که افراد جوان بیش از همه به این مهارتها نیاز دارند، تا با چنین دنیایی انطباق یابند، چون چنین انطباقی برای سازگاری هیجانی عمومی آنها و همچنین برای موفقیت تحصیلی از اهمیت اساسی برخوردار است.

در یک بررسی، وقتی دانش‌آموزان مورد مشاهده قرار گرفتند، از مهارتهایی که قبلاً آموخته بودند استفاده نکردند. یکی از مشکلات اساسی این است که بسیاری از کودکانی که نیاز به آموزش مهارتهای اجتماعی دارند، نمی‌توانند به نحو احسن هیجانان خود را کنترل کنند تا در مورد استفاده از مهارتهای آموخته شده فکر کنند. اگر آنها به اندازه‌ی کافی تمرکز کنند، می‌توانند به خوبی در مورد چگونگی استفاده از مهارتها و حتی فراخوانی آنها فکر کنند.

تنظیم هیجان یک تکه‌ی اساسی فراموش شده در آموزشهای ماست. علاوه بر این، ما باید به صورت قابل ملاحظه‌ای روش ارائه‌ی مهارتها و تکنیکها را تغییر دهیم. بسیاری از افرادی که ما آموزش می‌دهیم از نظر رشدی مناسب نیستند، تمرکز کافی ندارند، اغلب به اندازه‌ی کافی حرف نمی‌زنند، یا اغلب در بافتهای مربوطه صحبت نمی‌کنند.

داده‌های قابل ملاحظه‌ای وجود دارد که به ما کمک می‌کند آموزش و مداخلات مورد نظر و خاصی که می‌خواهیم به کودکان مدرسه‌رو ارائه کنیم را بهبود بخشیم. بعضی از این داده‌ها نادیده گرفته شده‌اند و بعضی هم به خوبی شناخته شده نیستند، اما اگر ما به دنبال این داده‌ها باشیم، اطلاعات موجود است. تمرکز محققان بر تنظیم هیجان کاملاً جدید است و ما هنوز در مورد چگونگی کمک به کودکانی که مشکلاتی دارند، نمی‌دانیم. این کتاب طراحی شده تا از فعالیتهای روان‌شناسان مدرسه و دیگر متخصصان سلامت روان در مدرسه حمایت کند، تا باعث تسهیل، تفهیم، و تحکیم تنظیم هیجان دانش‌آموزان شود. فصل اول به معرفی مقدماتی «موضوع جدید» تنظیم هیجان می‌پردازد. گرچه هنوز توسط محققان تعریف واضح و مشترکی از تنظیم هیجان بدست نیامده است، اما چشم‌انداز گسترده‌ی موضوع می‌تواند

ما را یاری کند. چندین مفهوم مرتبط با تنظیم هیجان و همچنین حوزه‌ها و مؤلفه‌های تنظیم هیجان مورد بحث قرار گرفته است. توانایی کافی برای تنظیم هیجان یک فرد به معنی سلامت جسمانی و روانی دانش‌آموزان است، و در فرهنگ ما یادگیری تنظیم هیجان به ویژه برای موفقیت تحصیلی، رضایت شخصی، و احساس شایستگی و انعطاف‌پذیری اساسی است. تحقیق اخیر در مورد میزان ارتباط تنظیم هیجان با دانش‌آموزان، به روان‌شناسان مدرسه و دیگر متخصصان سلامت روان کمک می‌کند تا دریابند که چرا فهم علم تنظیم هیجان ضروری است و چرا کار بالینی باید به دانش‌آموزان از دوره‌ی پیش-دبستانی تا دبیرستان کمک کند.

ناراحتی و دردی که تنظیم هیجان رشد نیافته می‌تواند برای کودکان و نوجوانان ایجاد کند، در فصل دوم این کتاب پوشش داده شده است. اگرچه بی‌نظمی در یک دوره‌ی خاص رشدی ممکن است موقت باشد و هیچ تأثیر بلندمدتی نداشته باشد، اما الگوهای تکراری تنظیم هیجان که قویاً مانع شایستگی فرد می‌شوند، ممکن است دانش‌آموز را در معرض خطر رشد یک اختلال قرار دهند یا ممکن است نشانه‌ای از یک اختلال باشند. این فصل به بررسی نقش بی‌نظمی هیجانی در اختلالات فیزیولوژیکی و اختلالات اساسی دوره‌ی کودکی می‌پردازد: اختلال شخصیت مرزی، اختلالات طیف اتیسمی، اختلال دوقطبی، اختلال نقص توجه، اختلال اضطراب فراگیر، و اختلالات افسردگی. ملاحظات مربوط به مداخلات هم مورد توجه قرار گرفته‌اند. کنترل هیجان‌ها منفی برای کمک به کودکانی که اختلالات مشخص دارند یا در معرض خطر اختلالات رشدی قرار دارند، از اهمیت زیادی برخوردار است. همچنین تحکیم کنترل روانی و توجه حائز اهمیت است.

فهم مختصر پیوند بین مغز و بدن با هدف عینی‌تر و قابل کنترل‌تر کردن هیجان در فصل سوم توضیح داده شده است. رفتار هیجانی کودکان ممکن است نشانه‌ای از «سبک عاطفی» پاسخگویی باشد. مجبوریم بپذیریم که تفاوت‌های فردی در نوع ابراز هیجان‌ها، نوع تجربه‌ی هیجان‌ها، و میزان شدت هیجان‌ها تأثیر دارند.

ساختار مغزی که در یادگیری هیجانی دخیل است شامل آمیگدال، کورتکس قدامی، و هیپوکامپ می‌شود. «واکنش استرس» یک واکنش مغزی است که باعث برانگیختگی رفتار می‌شود. وقتی که یک کودک دارای تنظیم هیجان ضعیف در معرض استرس قرار می‌گیرد، به ویژه تنظیم هیجان و بازگشت به وضع عادی برایش مشکل است. خواسته‌ی داشتن احساس بهتر در زمان حاضر، ممکن است بر خواسته‌ی هر هدف بلندمدت‌تری فائق آید. فهم بهتر از بیولوژی هیجان به ما در جستجوی مداخلات که به طرقتی موثر هستند، کمک می‌کند.

فهم میزان رشد از اهمیت زیادی برخوردار است، تا حدی که تنظیم هیجان رشد نیافته باید سریعاً مشخص شود و مورد توجه قرار گیرد. در فصل چهارم، می‌بینیم که جنبه‌های تنظیمی هیجان مزاج در فهم نوع واکنش‌های یک فرد در برابر محیط‌های اولیه مفید است. کودکانی که مزاج‌های گوناگونی دارند را می‌توان از طریق نوع تنظیم هیجان‌هاشان از هم متمایز کرد. محققانی که سعی داشتند رابطه‌ی مزاج را با توانایی رشدی تنظیم هیجان‌ها روشن سازند، دریافتند که چگونه رفتارهای بازتاب دهنده‌ی مزاج سبک کنترل هیجانی را تحت تأثیر قرار می‌دهد. پیوند بین تنظیم هیجان، تنظیم توجه، و مزاج شایستگی اجتماعی در حال رشد کودک را تحت تأثیر قرار می‌دهد. رشد تنظیم هیجان در دوره‌ی طفولیت و نوباوگی و نقش زبان شرح داده شده‌اند، و نقش تنظیم هیجان در طول دوره‌ی کودکی شرح داده شده

است. با این حال تعداد چشمگیری از کودکان به مشکلات حتی هنگام شروع تحصیلات رسمی ادامه می‌دهند.

تاثیر سبک و اعمال والدینی بر رشد تنظیم هیجان و شیوه‌های گوناگون یادگیری کودکان در مورد هیجان در فصل پنجم توضیح داده شده است. «سبک والدینی مثبت» اصطلاحی است که برای توصیف تعاملات والد-فرزندی مورد استفاده قرار گرفته است و برای مطالعه‌ی رشد تنظیم هیجان از اهمیت بسزایی برخوردار است. کودکانی که با نشان دادن احساسات منفی تنبیه می‌شوند، بنابراین هیجان‌ناشان را با پیامدهای منفی یعنی تنبیه تداعی می‌کنند، که این باعث می‌شود اضطراب و شدت هیجان‌ناشان را افزایش یابد و همچنین تنظیم هیجان برای این کودکان به سختی صورت می‌گیرد. کودکانی که والدین آنها از سبک تعاملی برای ابراز هیجان‌ناشان استفاده می‌کنند، همانند «رهبرانی» عمل می‌کنند که معمولاً هیجان‌ناشان خود را تنظیم می‌کنند و تمایل به رفتار پرخاشگرانه ندارند. هم سبک والدینی و هم رفتار کودک را می‌توان از نظر انگیزه به سمت اجتناب یا نزدیکی مورد بررسی قرار داد. در نهایت، چندین مداخله شکل گرفته است که به والدین کمک می‌کند تا هنگام تعامل با فرزندانشان، رفتارهای مثبت را افزایش دهند. این موارد به خوبی مورد بحث قرار گرفته‌اند.

اخیراً مشخص شده است که بررسی هیجان‌ناشان در کلاس درس توسط محققان مورد توجه قرار گرفته است. فصل ششم به بررسی توانایی یک کودک برای تنظیم هیجان و عملکرد در کلاس درس می‌پردازد. اضطراب رایج‌ترین هیجانی است که در محیط مدرسه تجربه می‌شود. مجموعه‌ای از تحقیقات وجود دارد که نشان می‌دهد اضطراب، عملکرد دانش‌آموزان را در امتحان کاهش می‌دهد و باورشان را درباره‌ی شایستگی در موضوعات گوناگون تحصیلی تضعیف می‌کند.

شواهد متقاعدکننده‌ای وجود دارد که نشان می‌دهد روابط اولیه با معلمان و والدین در تعیین یادگیری مهارت‌های خودتنظیمی، تنظیم هیجان، پذیرش دیدگاه دیگران، و گسترش روابط کودکان حائز اهمیت هستند. همچنین فضای کلاس هم اهمیت دارد. وقتی که فضای کلاس گنج‌کننده یا منفی باشد، احتمال رفتارهای اجتنابی، بی‌نظمی، و تقلب بیشتر است. شواهد نشان می‌دهد که تنظیم هیجان در کودکان و نوجوانان می‌تواند بهبود پیدا کند. برنامه‌ریزی مورد بررسی قرار می‌گیرد و وقتی بفهمیم که مهارت‌های اجتماعی و هیجانی رابطه‌ی نزدیکی با عملکرد تحصیلی دارند، اهمیت برنامه‌ریزی به چشم می‌آید.

دانش‌آموزان ممکن است احساس کنند که مهمترین مسایل‌شان را باید با دوستانشان و در ارتباط با دیگر همسالانشان انجام دهند. فصل هفتم با روابط همسالان سر و کار دارد. افراد جوانی که کنترل روانی خوبی بر هیجان‌ناشان دارند، از شایستگی اجتماعی برخوردارند و محبوب همسالانشان می‌باشند. بی-نظمی هیجانی کودکان را در معرض خطر منزوی شدن یا طرد شدن از همسالانشان قرار می‌دهد. گروه همسالان منبع مهمی برای دانش و اعمال هیجانی افراد می‌باشد. پسران و دختران از طریق تعاملات اجتماعی با همسالانشان یاد می‌گیرند که چگونه و چه وقتی هیجان را ابراز کنند، و قواعد نمایش در بافت گروه همسالان آموخته می‌شود. کودکان قواعد خودشان را در مورد نوع ابراز یا عدم ابراز هیجان‌ناشان خلق می‌کنند. همین که افراد جوان فکر احتمال طرد از گروه همسالان را در سر پیروانند، رفتارهای اجتماعی به صورت چشمگیری کاهش می‌یابد. به منظور اجتناب از طرد، آنها باید یاد بگیرند که

عصبانیت خود را تحت کنترل داشته باشند و در ابراز آن دقیق باشند. تنظیم هیجان به ویژه هنگام ملاحظه‌ی قربانیان زورگویی حائز اهمیت است.

دانش‌آموزانی که توانایی‌های متفاوت و واکنش‌های متفاوتی در برابر تنظیم هیجان دارند، ممکن است در برابر مداخلات مختلف، واکنش‌های متفاوتی از خود نشان دهند. تنوع مداخلات موجود برای روان-شناسان مدرسه حین سر و کار داشتن با مشکلات همسالان، شامل برنامه‌های آموزشی‌ای می‌شود که آموزش همدلی و تکنیکهای ضدزورگویی را متبلور می‌سازند. همه‌ی اینها مورد بررسی قرار گرفته‌اند.

مدرسه برای بسیاری از دانش‌آموزان استرس‌زا است. فصل هشتم با این مسئله سر و کار دارد که چگونه دانش‌آموزان با استرس سازگار می‌شوند و چگونه می‌توان به آنها کمک کرد تا راهبردهای موثرتر را شکل دهند. افراد جوان راهبردهای مقابله‌ای را برای روبرو شدن با استرس در درون و بیرون از مدرسه ایجاد می‌کنند. از این میان، راهبردهای کمتر سازگارانه شامل فرونشانی، نشخوار ذهنی، اجتناب و خودگویی منفی می‌شود. راهبردهای سازگارانه‌تر شامل توجه‌گردانی رفتاری، خوش‌بینی، حل مشکل، بازرزایی مثبت، و ذهن‌آگاهی مجزا شده می‌شود. درمان شناختی رفتاری (CBT) به عنوان مداخله‌ای برای کودکان و نوجوانان در بهبود خودتنظیمی، از حمایت خوبی برخوردار است. رویکردهای جدیدتر شامل ذهن‌آگاهی، پذیرش، و رهبری هیجان می‌شود. مداخلات خاص برای مقابله با اضطراب، افسردگی، و مدیریت عصبانیت مورد بازبینی قرار می‌گیرند.

تمرکز دو فصل آتی بر مداخلات می‌باشد. فصل نهم روش‌های مختلفی که روان‌شناسان مدرسه و دیگر کارمندان سلامت روان در مدرسه می‌توانند از معلمان و والدین حمایت کنند، را ارائه می‌کند. یک متغیر بسیار مهم در کمک به کودکان برای تنظیم مناسب هیجان، بررسی چگونگی واکنش بزرگسالان به هیجان‌ناپذیری منفی کودکان است. واضح است که بزرگسالان باید به درستی سبک هیجانی و مزاج کودک را تشخیص دهند و پاسخ مناسبی بدهند. برای مثال، محققان توجه ویژه‌ای به سبک‌های والدینی بزرگسالانی که کودکان شدیداً مضطرب دارند، می‌کنند. این کودکان تودار والدینشان را تحت تاثیر قرار می‌دهند و بسیار حمایتگر می‌شوند. والدین و معلمان باید لغات هیجانی را به کودکان بیاموزند و با دانش‌آموزان درباره‌ی هیجان حرف بزنند. رهبری هیجان یک سبک تعامل است که می‌تواند هم توسط والدین و هم توسط معلمان مورد استفاده قرار گیرد.

همچنین معلمان مجبورند از تفاوت‌های میان دانش‌آموزانشان آگاهی یابند تا واکنش‌های مناسب و مفیدی در برابر آنها از خود نشان دهند و باعث افزایش استرس دانش‌آموزانشان نشوند. در کلاس درس، جایی که فضا مثبت است این دانش‌آموزان مورد حمایت و محافظت قرار می‌گیرند. مداخلاتی که برای کودکان هنگام رشد مهارت‌های تنظیم هیجان مفید است شامل کاهش استرس، رهبری هیجان، الگوسازی، و آموزش مستقیم مهارت‌های مقابله می‌شود. امروزه ما با فشارهای بیشتری هنگام سر و کار داشتن با کودکان دارای زمینه‌های گوناگون روبرو هستیم. وقتی فرهنگ خانوادگی یک کودک با فرهنگ غالب مدرسه همخوانی ندارد، ممکن است استرس قابل ملاحظه‌ای به کودک، خانواده‌اش، و مدرسه وارد شود. مسایل حول فرهنگ، جنسیت، و عقب‌ماندگی‌های کودکان گوناگون، کمک به رشد تنظیم هیجان کودکان را به صورت کاری چالش‌برانگیز درآورده است.

واضح می‌نماید که ابزارها، راهبردها و تکنیک‌های مشابه برای دانش‌آموزان تمام سنین و کودکان دارای سطوح مختلف توانایی مناسب نیستند. ابزارهایی که برای کمک به کودکان و نوجوانان در تنظیم

هیجان و رفتار مورد استفاده قرار می‌گیرند، باید متناسب با کودکان باشند تا احتمال مفید بودن آنها را افزایش دهد. این نکته مخصوصاً هنگام اتخاذ ابزارها برای کودکان حائز اهمیت است. مشاهده شده است که مداخلات شناختی به ویژه برای نوجوانان و بزرگسالان مفید است و بسیاری از این ابزارها به آسانی قابل انطباق است تا حدی که برای کودکان سنین مدرسه هم می‌تواند مفید باشد. بعضی از تکنیکهایی که به آسانی قابل انطباق هستند شامل مقیاسهای عددی، مانتراها، خودگویی، پذیرش، حل مشکل، و سلسله مراتب ترس می‌شود. ابزارهای کمی برای نوجوانان دارای اختلالات طیف اتیسمی یا ناتوانایی‌های یادگیری طراحی شده است که می‌تواند برای کسانی که تنظیم هیجان ضعیفی دارند مورد استفاده قرار گیرد. مداخلاتی که در فصل دهم شرح داده شده‌اند بین ابزارهای «فوری» برای افراد دارای مشکلات تنظیم هیجان، تا تکنیکهای پیچیده‌تر برای دانش‌آموزان دارای ضعف اساسی در تنظیم هیجان درجه‌بندی شده‌اند.

اطلاعات عمومی و کاربردی برای روان‌شناسان مدرسه که می‌خواهند مداخلات کامل و مشخصی برای دانش‌آموزان دارای تنظیم هیجان ضعیف ایجاد کنند، در فصل یازده توضیح داده شده است. اگرچه دختران و پسرانی که مشکلات شدیدی در تنظیم هیجان دارند، در محیط مدرسه برجسته هستند، اما ابزارهایی مورد نیاز هستند که هم دانش‌آموزانی را که نیاز مختصری دارند و هم دانش‌آموزانی که نیاز به مهارت‌های بسیار خاص دارند را از هم تفکیک کنند. تعمیم و انتقال (بردن مهارت‌های آموخته شده از یک محیط به محیط دیگر) باید به صورت مستقیم مورد توجه قرار گیرند. در نهایت، گام‌های اساسی فراهم آوردن درمان برای مشکلات تنظیم هیجان مشخص شده است.

چندین نفر تاثیر بسیاری در آماده شدن این کتاب داشته‌اند. از دو هنرمند جوان، هانتر وارد و سامر وارد، تشکر ویژه‌ای می‌شود. ساندررا وارد، یک ویراستار پزشکی باذوق، ایده‌های بسیاری برای سازمان-دهی و تحکیم خوانایی متن ارائه کرده است. جانت لمناه دقیقاً به خواندن و تصحیح نسخه، تشخیص غلطها و اصلاحات مورد نیاز پرداخته است. چند تن از افراد به جزئیات به خوبی توجه کردند. بیش از همه، دیک مکلم مرا در این پروژه، هم از نظر هیجانی و هم از نظر بازبینی کتاب مورد حمایت قرار داد. بدون تشویق و حمایت چشمگیر او هرگز این کتاب کامل نمی‌شد. از فعالیت و حمایت این افراد عمیقاً سپاسگزارم.

امید است که این کتاب ثابت کند ابزاری کاربردی برای روان‌شناسان مدرسه و دیگران کارمندان سلامت روان در محیط مدرسه است. برگه‌های گزارش کار و جزوه‌ها تا وقتی که منابع به درستی ارجاع داده شود، می‌تواند توسط متخصصان کپی برداری شود. آنها نباید برای هر هدفی غیر از کمک به دانش-آموز و خانواده‌ی او مورد استفاده قرار گیرند و نباید به هر دلیل دیگری دوباره چاپ و پخش شود.

مقدمه مترجمان

هیجان، داده‌ی درونی است که افکار و رفتار ما را تحت تاثیر خود قرار می‌دهد. هیجان‌ات، جهانی هستند و در تمام مردم دنیا به یک شکل ظاهر می‌شوند. حالت چهره‌ی مردم در فرهنگ‌های مختلف موقع غم، شادی، تنفر، و تعجب مشابه یکدیگر است. ممکن است ما زبان یکدیگر را نفهمیم اما هیجان‌ات یکدیگر را از روی حالات چهره درک می‌کنیم. این نکته بیانگر اهمیت هیجان‌ات در زندگی روزمره‌ی ماست. هیجان‌ات نقش حیاتی دارند زیرا موجب حفظ و نگه‌داری ما می‌شوند. اگر کودک موقع نیاز گریه نمی‌کرد و یا ترس و وحشت خود را از عوامل خطر نشان نمی‌داد، کسی متوجه وجود مشکل

