

## چرا لازم است هوش هیجانی بچه ها را افزایش دهیم؟

Page | 1

شاید بارها پیش آمده که به هوش بالای همکلاسی، یکی از بچه‌های فامیل، نقرات برتر کنکور و... غبطه خورده باشید و چون از نعمت چنین هوشی برخوردار نشده‌اید، دلتان گرفته باشد؛ اما از آنجا که علم همیشه عقب‌تر از حقایق بی‌شمار هستی حرکت می‌کند تنها 25 سال است که پرده از راز هوشی برداشته است که ثابت می‌کند خداوند هوش دیگری نیز به شما هدیه داده تا به دور از هرگونه عامل وراثتی بتوانید بنا بر تلاش خود باهوش شوید و غبطه هوش حاصل از ارث را نخورید.

سالهاست که من یک کلاس روانشناسی هفتگی برای دانش آموزان بین 7 تا 14 ساله برگزار می‌کنم. در این کلاس، من خودشناسی رابه بچه‌ها تشویق می‌کنم، از بچه‌ها می‌خواهم به شناسایی و بیان آنچه که فکر می‌کنند و احساس می‌کنند بپردازند و افکار و احساسات دیگران را در نظر بگیرند. نتایج اغلب تعجب‌آور است. اظهارات قوی و خودخواهانه از دهان آنها بیرون می‌آید که همیشه انتظار ندارم. "من در کلاس درس احساس بدی می‌کنم. من نگران می‌شوم که به من کمتر توجه بشه نسبت به دیگران. «وقتی که پدرم وقتی برای تکمیل تکالیف من نداردم، عصبانی می‌شوم. این باعث می‌شود که من دیگر به امتحان فکر نکنم. "وقتی دوستانم نمی‌خواهند با من بازی کنند، از آن‌ها متنفر می‌شوم. بنابراین، من فریاد می‌زنم، اما این اونا را فقط بدتر می‌کند".

### تربیت هوش هیجانی در کودکان

هوش هیجانی به وسیله رشد مهارت‌های احساسی و هیجانی از سال‌های ابتدایی زندگی قابل ارتقا است.

دکتر افشاری‌نیا مهم‌ترین عامل ارتقای هوش عاطفی در کودکان را سبک تربیتی والدین می‌داند و تاکید می‌کند: «والدینی که الگوهای صحیح تربیتی ندارند و به احساسات و نیازهای کودکان توجه نمی‌کنند و فرصت اکتشاف و کنجکاوی را از فرزندشان سلب می‌کنند مانع پرورش هوش هیجانی در کودکانشان می‌شوند».

این استاد دانشگاه از موضع مستبدانه و توأم با تنبیه والدین و جوهای تحقیرکننده و سرزنش‌کننده به عنوان بدترین محیط‌های تربیتی یاد می‌کند و معتقد است: «یک محیط امن عاطفی می‌تواند به کودکان کمک کند تا با آزادی احساساتشان را بروز دهند و والدین با در نظر گرفتن این احساسات و کمک به کسب مهارت کودک در برخورد با آنها هوش هیجانی او را در جهت مثبت تقویت کنند.»

محققان، افزودن نام احساسات مختلف به خزانه لغت کودکان را از راه‌های افزایش هوش هیجانی می‌دانند. مثلاً می‌توان هنگامی که کودک تحت تاثیر هیجانات مختلفی قرار دارد، نام آن حس را مانند شادی، ترس و... به او یاد داد. همچنین گوش‌دادن و بازخورد دادن به آنها از طریق حرکات اعضای بدن یا از طریق کلام، دادن اجازه برای بازی کردن، فراهم کردن محیطی غنی از کتاب و اسباب‌بازی، پاسخ دادن به سوالات ساده کودک، شرکت‌دادن او در گروه‌های همسال و... از دیگر فنون افزایش هوش هیجانی در کودکان است

اغلب ما تمایل داریم بچه‌هایمان را به عنوانی ناتوان در درک پیچیدگی‌های عاطفی دنیای خود در نظر بگیریم. ما فکر می‌کنیم ما از آنها محافظت نمی‌کنیم، در حالی که موضوعات پیچیده‌تر و کمتر دلپذیر را در اختیار نداریم. اما من می‌توانم به شما بگویم که اولاً بچه‌ها مقدار بسیار زیادی را جذرک می‌کنند. به محض اینکه آنها کلامی بشنوند، کودکان به راحتی میتوانند احساسات خود را شناسایی و ارتباط دهند. اگر آنها در یک محیط کاملاً امن و مورد اعتمادشون باشند که در آن احساسات به طور آشکار صحبت می‌شود، اکثر بچه‌ها در مورد احساسات خود آزادانه صحبت می‌کنند و سریع به همسالان خود همدلی می‌کنند.

با رشد سریع مغز آنها، همه کودکان به طور مداوم متوجه، واکنش، انطباق و توسعه ایده‌های مبتنی بر تجربیات عاطفی خود می‌شوند. و من تعجب می‌کنم که چرا ما کودک خود را به تحصیل در بسیاری از موضوعات آموزش می‌دهیم، آنها را آموزش می‌دهیم تا کلمات را به

صدا درآورند و دندان های خود رامسواک بزنند، اما ما نتوانستیم آنها را با آموزش عاطفی تجهیز کنیم که می تواند به طور چشمگیری کیفیت زندگی آنها را بهبود بخشد.

هنگامی که شما هوش هیجانی بچه ها را آموزش می دهید، که چگونه احساسات خود را به رسمیت بشناسید، و اینکه درک کنید از کجا آمده اید و یاد می گیرید چگونه با آنها برخورد کنید، به آنها مهارت های ضروری برای موفقیت در زندگی را یاد می دهید. تحقیقات نشان داده است که هوش هیجانی یا "EQ" بیش از 54 درصد از تغییرات در موفقیت (روابط، کارآیی، سلامت، کیفیت زندگی) را پیش بینی می کند. " داده های اضافی نتیجه می گیرند که " جوانان دارای EQ بالا دارای نمرات بالاتری، در مدرسه ماندن و انتخاب های سالم تر را انجام دهید".

در Wisdom 2.0 امسال، توسط دکتر مارک برکت، مدیر مرکز Yale مرکز اطلاعات هوش هیجانی، به شدت درگیر شدم که در مورد اهمیت آموزش بچه ها برای شناخت احساساتشان صحبت کرد. این مرکز برنامه رولر مدارس را توسعه داده است RULER. یک مخفف است که برای شناخت احساسات در خود و دیگران، درک علل و پیامدهای احساسات، عاطفه کردن برچسب زدن با احساسات، بیان احساسات مناسب و موثر بودن احساسات است. نشان داده شده است که برنامه افزایش هوش هیجانی دانش آموزان و مهارت های اجتماعی، بهره وری، عملکرد تحصیلی، مهارت های رهبری و توجه، در حالی که کاهش اضطراب، افسردگی و موارد اذیت و آزار دانشجویان را تقویت می کند RULER. یک محدوده مثبت محض برای هر دو دانش آموز و معلم ایجاد می کند که فرسودگی شغلی کمتری در هر دو طرف دارد.

این پنج اصل رول به چندین روش موازی به پیشگام اطلاعات هوشمند و نویسنده هوش هوشمند میپردازند: چرا میتوان پنج جزء هوش هیجانی دانیل گولمن را بیش از IQ دانست؟ شما می توانید ببینید که چگونه هر یک از این عناصر به موفقیت شخصی و احساس رفاه فرد کمک می کند.

## خودآگاهی دانستن احساسات خودمان.

خود تنظیم توانایی تنظیم و کنترل چگونگی واکنش به احساسات ما.

انگیزه داخلی احساس داشتن آنچه در زندگی مهم است.

## یکدلی. درک احساسات دیگران.

مهارتهای اجتماعی. قادر ساختن ارتباطات اجتماعی

به عنوان پدر و مادر، هنگامی که ما راه سالم برای اداره احساسات خودمان نداریم، ما در آموزش دادن بچه هایمان و رسیدگی به آنها هم مشکل داریم. به همین دلیل است که تغییر با ما آغاز می شود. خوشبختانه، هر پنج جزء هوش هیجانی را می توان در هر سنی آموزش داد و آموخت. ابزار و تکنیک های زیادی وجود دارد که می تواند به ما کمک کند و کودکان ما شروع به شناسایی و درک احساسات خود و دیگران می کنند. این فرآیند با تشخیص شروع می شود، زیرا تنها زمانی متوجه می شویم که کجا هستیم، می توانیم خودمان را به جایی که می خواهیم تغییر دهیم.

هنگامی که تأثیر عمیق احساسات در زندگی ما را تأیید می کنیم، ما الهام بخش رفتار جدیدی نسبت به خودآگاهی و سلامت روان می باشیم. پس از آن ما می توانیم از سوالات وسیع تر بپرسیم، مانند اینکه چگونه می توانیم حرکتی را برای افزایش هوش هیجانی نسل های آینده ایجاد کنیم؟

یک مکان برای شروع، با ذهنیت است. مطالعات نشان داده اند که تمرین ذهنی می تواند به کاهش علائم استرس، افسردگی و اضطراب در کودکان کمک کند. همچنین می تواند چگالی ماده خاکستری را در مناطق مغز که در تنظیمات عاطفی دخیل هستند افزایش دهد. مطالعه دیگری در مورد نوجوانان نشان می دهد که یوگا، که می تواند ذهنیت را افزایش دهد، به بهبود توانایی تنظیم عاطفی دانش آموز کمک کرد.

در سطح سیستمیک، ما می توانیم با کمک همکاری به منظور ایجاد مدارس ما برای اجرای برنامه هایی مانند RULER ، می توانیم هوش هیجانی نسل های آینده را بالا ببریم. در سطح چهره به چهره، به عنوان پدر و مادر، معلمان، دوستان و حامیان، ما می توانیم گفت و گو را تشویق کنیم و بچه ها را تشویق کنیم تا احساسات خود را بیان کنند.. ما همچنین می توانیم درباره احساسات خود بیشتر صحبت کنیم، صادقانه و مستقیم در مورد زمانی که ما احساس غم و اندوه، عصبانی و یا حتی می ترسیم.

با در نظر گرفتن هر یک از این مراحل، محیطی ایجاد می کنیم که در آن کودکان ما می توانند به طور مداوم احساسات و تجربیات خود را درک کنند. این مجموعه مهارت شاید بزرگترین پیش بینی کننده موفقیت نه تنها در زندگی باشد،