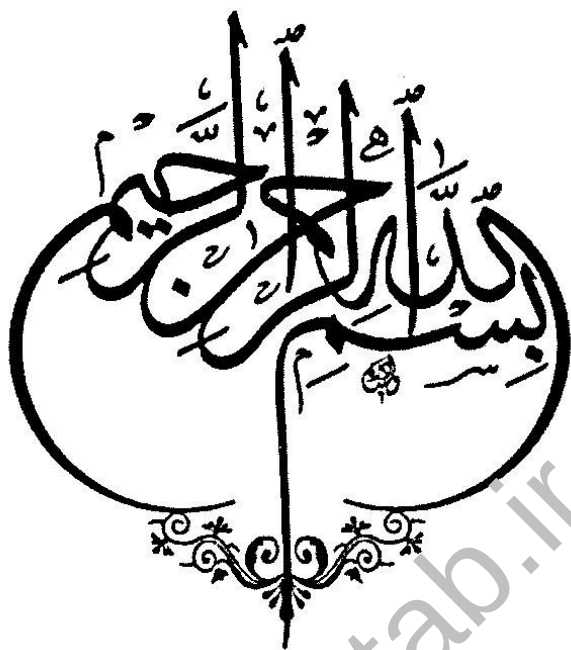




تقویت هوش هیجانی دانش آموزان در کلاس درس

نویسندگان:

شنو عزیزی ، اکرم شاعری

مریم بامدادی

آفتاب گیتی

موسسه انتشارات آفتاب گیتی



مؤسسه	۱	وزاری، شلو، ۱۳۶۶-
محل و نام پدید آور	۱	تقویت هوش هیجانی دانش آموزان در کلاس درس / نویسنده: شلو عزیززی، اکرم شاعری، مریم طباطبائی ویراستار: حسین رحیمی.
مشخصات نشر	۱	فرمان آفتاب گیتی، ۱۳۹۳.
مشخصات ظاهری	۱	۱۰۰ ص.
شابک	۱	978-977-319-703-6: 1100000
وضعیت فهرست نویسی	۱	فبا
پادداشت	۱	کتابنامه ص. ۹۲ - ۱۰۰.
موضوع	۱	هوش هیجانی Emotional Intelligence آموزش عاطفی Affective education یادگیری اجتماعی Social learning سلامت روان Mental health - Students نخستین اثر: ۱۳۵۷- کتابنامه، مریم، ۱۳۶۶-
شماره افزوده	۱	
شماره افزوده	۱	
رده بندی کنگره	۱	BF87P
رده بندی دهوی	۱	۴/۱۵۷
شماره کتابشناسی ملی	۱	۱۵۳
اطلاعات رگر و کد کتابشناسی	۱	۱

آفتاب گیتی

هنوان: تقویت هوش هیجانی دانش آموزان در کلاس درس

نویسندگان: شلو عزیززی، اکرم شاعری، مریم طباطبائی

صفحه آرای و تنظیم: مریم طباطبائی

ویراستار: حسین رحیمی

نشر و پخش: موسسه انتشاراتی آفتاب گیتی

نوبت چاپ: اول ۱۴۰۳

شمارگان: ۱۰۰ نسخه

قیمت: ۱۱۰۰۰۰۰ ریال

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۳۱۴-۷۰۳-۶

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است

آدرس: تهران-میدان اتریش-خیابان پنفشه ۱۰-مجتمع اداری تجاری باران-واحد ۱۴۳-تلفن: ۰۹۱۲۳۳۴۲۳۶۲

فهرست مطالب

عنوان	صفحه
پیشگفتار.....	۱۰
فصل اول: مقدمه‌ای بر هوش هیجانی.....	۱۳
تعریف هوش هیجانی.....	۱۳
تاریخچه و پیشینه تحقیقاتی در هوش هیجانی.....	۱۴
اهمیت هوش هیجانی در آموزش و پرورش.....	۱۵
ضرورت آموزش هوش هیجانی در مدارس.....	۱۵
فصل دوم: اهمیت هوش هیجانی در موفقیت تحصیلی.....	۱۷
هوش هیجانی و مهارت‌های اجتماعی: تأثیر هوش هیجانی بر روابط دانش‌آموزان با دیگران.....	۱۹
هوش هیجانی و بهبود یادگیری اجتماعی و عاطفی (SEL).....	۲۰
هوش هیجانی و تقویت تاب‌آوری در دانش‌آموزان.....	۲۰
فصل سوم: توسعه و تقویت خودآگاهی در دانش‌آموزان.....	۲۲
مفهوم خودآگاهی و اهمیت آن در هوش هیجانی.....	۲۲
شناخت احساسات و تأثیر آن‌ها بر رفتارهای دانش‌آموزان.....	۲۲
ارتباط خودآگاهی با بهبود عملکرد تحصیلی.....	۲۳
آموزش خودآگاهی از طریق تمرینات روزانه.....	۲۴
تمرینات تنفسی و مدیتیشن برای تقویت خودآگاهی.....	۲۴
تقویت خودآگاهی از طریق بازخوردهای مداوم.....	۲۵

- ۲۵..... رابطه خودآگاهی با کنترل هیجانات
- ۲۶..... نقش خودآگاهی در بهبود روابط اجتماعی
- ۲۶..... اهمیت محیط آموزشی در تقویت خودآگاهی
- ۲۷..... ایجاد فضای امن برای خودآگاهی در کلاس درس
- ۲۷..... نقش والدین در تقویت خودآگاهی در خانه
- ۲۸..... آموزش خودآگاهی به دانش‌آموزان از طریق داستان‌گویی
- ۲۸..... نقش تکنولوژی در تقویت خودآگاهی
- ۲۹..... نقش هنر در تقویت خودآگاهی
- ۲۹..... اهمیت خودآگاهی در پیشگیری از مشکلات روانی و عاطفی
- ۳۱..... فصل چهارم: مدل‌های مختلف هوش هیجانی
- ۳۱..... مدل بار-آن (Bar-On Model)
- ۳۲..... مدل سالووی و مایر (Salovey & Mayer Model)
- ۳۴..... مدل هوش هیجانی بار-آن و گاردنر (Bar-On & Gardner Model)
- ۳۵..... مدل هوش هیجانی دانیل گاردنر (Gardner Model of Emotional Intelligence)
- ۳۶..... مدل‌های تکمیلی هوش هیجانی
- ۳۶..... مقایسه مدل‌های مختلف هوش هیجانی
- ۳۷..... کاربردهای مدل‌های هوش هیجانی در محیط‌های آموزشی
- ۳۸..... ارزیابی و اندازه‌گیری هوش هیجانی
- ۳۸..... کاربردهای هوش هیجانی در دیگر زمینه‌ها

- نقش هوش هیجانی در موفقیت تحصیلی..... ۳۹
- برنامه‌های آموزشی برای تقویت هوش هیجانی در مدارس..... ۴۰
- آموزش مهارت‌های اجتماعی به‌عنوان بخش اصلی از هوش هیجانی..... ۴۰
- اهمیت خودآگاهی در هوش هیجانی..... ۴۱
- استفاده از تکنیک‌های ذهن‌آگاهی برای تقویت هوش هیجانی..... ۴۱
- تأثیر هوش هیجانی بر رشد اجتماعی و اخلاقی دانش‌آموزان..... ۴۲
- تقویت مهارت‌های رهبری از طریق هوش هیجانی..... ۴۲
- نقش خانواده در تقویت هوش هیجانی دانش‌آموزان..... ۴۳
- آموزش مهارت‌های ارتباطی به دانش‌آموزان..... ۴۳
- فصل پنجم: نقش معلمان در تقویت هوش هیجانی دانش‌آموزان..... ۴۴
- اهمیت هوش هیجانی در موفقیت تحصیلی و اجتماعی دانش‌آموزان..... ۴۴
- نقش معلمان به‌عنوان الگوهای عاطفی و تأثیر آن بر یادگیری هیجانی دانش‌آموزان..... ۴۵
- روش‌های پرورش همدلی در دانش‌آموزان از طریق رفتارهای معلم..... ۴۵
- نقش معلمان در تقویت مهارت‌های مدیریت هیجان در دانش‌آموزان..... ۴۶
- استفاده از داستان‌سرایی برای تقویت همدلی و درک احساسات در دانش‌آموزان..... ۴۷
- آموزش مهارت‌های حل مسئله برای تقویت هوش هیجانی..... ۴۸
- روش‌های برقراری فضای حمایتی در کلاس برای رشد هوش هیجانی..... ۴۸
- استفاده از بازی‌ها و فعالیت‌های هیجانی برای تقویت هوش هیجانی..... ۴۹
- راهکارهای مؤثر برای تقویت خودآگاهی هیجانی در دانش‌آموزان..... ۴۹

- ۵۰..... نقش پرسش و پاسخ‌های عاطفی در افزایش هوش هیجانی
- ۵۰..... روش‌های تشویق به بیان احساسات در کلاس درس
- ۵۱..... نقش تعاملات گروهی در تقویت مهارت‌های هیجانی
- ۵۱..... تکنیک‌های مدیریت‌شدن و آرام‌سازی برای مدیریت استرس
- ۵۲..... آموزش مفهوم تاب‌آوری به دانش‌آموزان
- ۵۲..... تقویت همدلی از طریق آموزش ارزش‌ها و مسئولیت‌های اجتماعی
- ۵۳..... آموزش مهارت‌های ارتباط مؤثر برای تقویت هوش هیجانی
- ۵۳..... استفاده از نمایشنامه‌ها و ایفای نقش برای تقویت همدلی
- ۵۴..... تمرین‌های خودکنترلی برای افزایش تسلط بر هیجانات
- ۵۵..... نقش گفت‌وگو درباره احساسات در سبب‌های هیجانی
- ۵۵..... تشویق به نوشتن دفترچه هیجانی برای تقویت خودآگاهی
- ۵۶..... برگزاری جلسات بازخورد هیجانی برای تقویت خودآگاهی و خودکنترلی
- ۵۶..... آموزش تکنیک‌های مذاکره و حل تعارض برای تقویت مهارت‌های اجتماعی
- ۵۷..... نقش هنر و خلاقیت در بیان احساسات و تقویت هوش هیجانی
- ۵۷..... تشویق به همکاری و مشارکت در فعالیت‌های داوطلبانه
- ۵۸..... ترغیب دانش‌آموزان به یادگیری مهارت‌های تنظیم هیجان
- ۵۸..... تاثیر مثبت یادگیری هوش هیجانی بر عملکرد تحصیلی
- ۵۹..... استفاده از تکنیک‌های آموزشی برای تقویت مهارت‌های همدلی
- ۵۹..... تقویت مهارت‌های اجتماعی از طریق بازی‌های گروهی

- ۶۰..... ایجاد فرصت‌های یادگیری در فضای بیرون از کلاس
- ۶۰..... تأثیر تقویت هوش هیجانی بر سلامت روان دانش‌آموزان
- ۶۱..... حمایت از خانواده‌ها برای تقویت هوش هیجانی
- ۶۱..... تأثیر فرهنگ مدرسه بر تقویت هوش هیجانی
- ۶۲..... نقش بازخورد در تقویت هوش هیجانی
- ۶۲..... نقش خودآگاهی در تقویت هوش هیجانی
- ۶۳..... تقویت مهارت‌های شنیداری در دانش‌آموزان
- ۶۴..... استفاده از هنر برای تقویت هوش هیجانی
- ۶۴..... ارتباط مثبت بین معلمان و دانش‌آموزان
- ۶۵..... استفاده از قصه‌گویی برای آموزش هوش هیجانی
- ۶۵..... نقش بازی‌های آموزشی در تقویت هوش هیجانی
- ۶۶..... آموزش تکنیک‌های آرام‌سازی برای کاهش استرس و اضطراب
- ۶۶..... تقویت روابط اجتماعی از طریق پروژه‌های گروهی
- ۶۷..... آموزش خودتنظیمی به دانش‌آموزان
- ۶۷..... تأثیر مثبت تعاملات معلمان و والدین بر هوش هیجانی دانش‌آموزان
- ۶۸..... استفاده از تکنیک‌های حل مسئله در تقویت هوش هیجانی
- ۶۸..... تشویق به ابراز احساسات به‌طور مثبت
- ۶۹..... استفاده از رویکردهای مثبت در مدیریت رفتار
- ۶۹..... تشویق به مشارکت فعال در تصمیم‌گیری‌ها

- آموزش همدلی و درک احساسات دیگران ۷۰
- تقویت مهارت‌های ارتباطی در دانش‌آموزان ۷۰
- تحلیل و بازخورد مستمر در فرآیند یادگیری هیجانی ۷۱
- تقویت مهارت‌های حل تعارض در دانش‌آموزان ۷۱
- ایجاد فضای امن و حمایت‌گر در کلاس ۷۲
- تقویت خودآگاهی هیجانی دانش‌آموزان ۷۲
- استفاده از فنون آرام‌سازی و تمرکز ۷۳
- برقراری رابطه مثبت با دانش‌آموز در تقویت هوش هیجانی ۷۳
- استفاده از تکنولوژی در آموزش مهارت‌های هیجانی ۷۴
- تقویت مهارت‌های مدیریت خشم ۷۴
- تقویت مهارت‌های تصمیم‌گیری در موقعیت‌های هیجانی ۷۵
- آموزش هنر شکرگزاری برای تقویت احساسات مثبت ۷۵
- استفاده از قصه‌گویی برای آموزش مهارت‌های هیجانی ۷۶
- تقویت توانایی مدیریت اضطراب در موقعیت‌های اجتماعی ۷۶
- تقویت مهارت‌های همکاری و کار گروهی ۷۷
- آموزش مهارت‌های مقاومت در برابر فشارهای هم‌سالان ۷۷
- ایجاد فضای تقویت مهارت‌های حل مسئله هیجانی ۷۸
- تقویت مهارت‌های همدلی و درک احساسات دیگران ۷۸
- ارتقاء مهارت‌های خودتنظیمی در کلاس درس ۷۹

۷۹	استفاده از تمرینات جسمی برای تقویت هوش هیجانی
۸۰	آموزش مهارت‌های حل تعارض
۸۰	استفاده از بازخورد مثبت برای تقویت هوش هیجانی
۸۱	تقویت مهارت‌های گوش دادن فعال
۸۱	تقویت مهارت‌های مدنی و مشارکت اجتماعی
۸۲	فصل ششم: چالش‌ها و موانع تقویت هوش هیجانی در مدارس
۸۲	چالش‌های فرهنگی و اجتماعی
۸۳	موانع مرتبط با معلمان و سیستم آموزشی
۸۳	چالش‌های فردی دانش‌آموزان
۸۵	فصل هفتم: راهکارهای عملی برای تقویت هوش هیجانی در کلاس درس
۸۵	تقویت مهارت‌های خودآگاهی در دانش‌آموزان
۸۵	تقویت مهارت‌های همدلی
۸۶	ارتقای مهارت‌های ارتباطی در کلاس
۸۷	تقویت توانایی مدیریت هیجانات
۸۷	استفاده از هنر برای تقویت هوش هیجانی
۸۹	سخن پایانی
۹۲	منابع و مآخذ

پیشگفتار

در دنیای امروز که تغییرات سریع و چالش‌های پیچیده اجتماعی، اقتصادی، و فرهنگی هر روز بیشتر از گذشته خود را نمایان می‌کنند، نیاز به هوش هیجانی در زندگی فردی و اجتماعی به وضوح احساس می‌شود. هوش هیجانی، که به معنای توانایی شناسایی، درک، کنترل و مدیریت احساسات خود و دیگران است، امروزه به عنوان یکی از مهارت‌های ضروری برای موفقیت در تمام ابعاد زندگی مطرح شده است.

از جمله مهم‌ترین عرصه‌هایی که هوش هیجانی در آن نقش برجسته‌ای ایفا می‌کند، محیط‌های آموزشی است که در آن کودکان و نوجوانان در حال شکل‌گیری شخصیت و مهارت‌های اجتماعی خود هستند.

کتاب حاضر به بررسی تقویت هوش هیجانی در دانش‌آموزان در کلاس درس پرداخته است. در این اثر تلاش شده است تا با ارائه مدل‌های مختلف هوش هیجانی، توضیح کاربرد آن‌ها در محیط‌های آموزشی و نیز ارائه راهکارهای عملی برای تقویت این مهارت در دانش‌آموزان، به معلمان و دست‌اندرکاران آموزش و تربیت، ابزاری کارآمد برای بهبود فرآیند یادگیری و توسعه شخصیت دانش‌آموزان ارائه گردد.

این کتاب به ویژه برای معلمان، مشاوران و تمام کسانی که در حوزه تعلیم و تربیت فعالیت دارند، می‌تواند مفید واقع شود.

هوش هیجانی نه تنها بر عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان تأثیرگذار است، بلکه به آن‌ها کمک می‌کند تا روابط مثبت‌تری با دیگران برقرار کرده، استرس و اضطراب خود را مدیریت کنند، و در مواجهه با چالش‌های زندگی مهارت‌های اجتماعی بهتری را به نمایش بگذارند.

در واقع، پرورش هوش هیجانی در دانش‌آموزان می‌تواند زمینه‌ساز موفقیت‌های علمی، اجتماعی، و حتی شغلی آن‌ها در آینده باشد. این توانایی‌ها به دانش‌آموزان این امکان را می‌دهند که علاوه بر بهره‌مندی از توانایی‌های شناختی، در عرصه‌های هیجانی و اجتماعی نیز مهارت‌های خود را ارتقاء دهند.

فصل‌های مختلف کتاب به تبیین ابعاد گوناگون هوش هیجانی و نحوه استفاده از آن در محیط‌های آموزشی اختصاص یافته است. در فصل اول، مقدمات و مفاهیم پایه‌ای هوش هیجانی معرفی می‌شود و در ادامه مدل‌های مختلف هوش هیجانی، از جمله مدل بار-آن، سالووی و مایر، و گلمن بررسی می‌شود. هر یک از این مدل‌ها ویژگی‌ها و کاربردهای خاص خود را دارند و درک آن‌ها برای بهبود فرآیند آموزش و پرورش دانش‌آموزان ضروری است.

در فصل‌های بعدی، نقش معلمان در تقویت هوش هیجانی دانش‌آموزان با تأکید بر رفتارهای الگوی معلمان، آموزش مهارت‌های هیجانی و ایجاد فضای حمایتی در کلاس درس مورد بررسی قرار می‌گیرد. همچنین استفاده از بازی‌ها و فعالیت‌های گروهی به عنوان ابزارهای موثر در آموزش مهارت‌های اجتماعی در هیجانی نیز به طور مفصل توضیح داده می‌شود.

یکی از مسائلی که در این کتاب به آن پرداخته شده، چالش‌ها و موانعی است که ممکن است در مسیر تقویت هوش هیجانی در مدارس ایجاد شود. این چالش‌ها می‌توانند به جنبه‌های فرهنگی، اجتماعی، فردی، و حتی سازمانی مربوط باشند. در فصل‌های بعد، روش‌های مقابله با این چالش‌ها و راهکارهایی برای رفع موانع در نظر گرفته شده است.

کتاب همچنین به ارزیابی هوش هیجانی دانش‌آموزان پرداخته و ابزارهای مختلفی را برای ارزیابی این مهارت‌ها معرفی کرده است. ارزیابی درست به موقع می‌تواند به معلمان کمک کند تا نقاط ضعف و قوت دانش‌آموزان را شناسایی کرده و برنامه‌های آموزشی مناسبی طراحی کنند.

در نهایت، فصل‌های آخر کتاب به راهکارهای عملی برای تقویت هوش هیجانی در کلاس درس اختصاص دارد. این راهکارها به صورت کاربردی و با مثال‌های عملی ارائه شده‌اند و می‌توانند به معلمان کمک کنند تا در فضای آموزشی خود، شرایطی مناسب برای توسعه هوش هیجانی دانش‌آموزان ایجاد کنند.

این کتاب به دنبال آن است که معلمان را با ابزارها و استراتژی‌های مؤثری آشنا کند که از طریق آن‌ها بتوانند مهارت‌های هیجانی دانش‌آموزان خود را تقویت کرده و به آنان کمک کنند تا در زندگی شخصی و اجتماعی خود موفق‌تر عمل کنند.

در این کتاب به این نکته توجه شده است که هوش هیجانی نه یک ویژگی ثابت، بلکه مهارتی قابل پرورش و تقویت است. این امر نشان می‌دهد که حتی دانش‌آموزانی که از توانایی‌های شناختی بالایی برخوردارند، می‌توانند با تقویت هوش هیجانی خود، در ابعاد مختلف زندگی بهبود یابند. از این رو، اهمیت آموزش این مهارت‌ها از سنین پایین در محیط‌های آموزشی بیش از پیش به چشم می‌آید.

ما در دنیای امروز به سر می‌بریم که در آن همواره نیاز به مهارت‌های اجتماعی و هیجانی بیشتر از گذشته احساس می‌شود. به همین دلیل، آموزش و پرورش نسل‌های آینده باید فراتر از آموزش‌های علمی و تخصصی، به توسعه مهارت‌های هیجانی دانش‌آموزان نیز توجه کند. در این راستا، کتاب حاضر سعی دارد گامی کوچک در جهت ارتقای سطح آگاهی معلمان، مدیران مدارس و تمام دست‌اندرکاران حوزه آموزش و پرورش بردارد و راه‌حلهایی کاربردی برای تقویت هوش هیجانی در کلاس درس ارائه دهد.

امید است این اثر بتواند به عنوان منبعی ارزشمند در راستای آموزش و تقویت هوش هیجانی در مدارس و در نهایت ارتقای کیفیت یادگیری و زندگی دانش‌آموزان مورد استفاده قرار گیرد.