

افزایش هوش هیجانی و کاهش مشکلات رفتاری دانش آموزان ابتدایی

مؤلفان: محصومه فلاح زاده

شادی رحمان پور



انتشارات حق شناس
Haghshenas publication

۱۴۰۳



Haghshehens publication
انتشارات حق شناس

موضوع	978-622-6809-74-0	Emotional intelligence	School children -- Psychology	۹۷۸۶۵۱۹۱	شماره کتابشناسی ملی
یادداشت	۵۹ ص: کتابخانه	عاطفی هنجاری	کودکان ابتدایی -- روان شناسی	۱۳۷۴	رده بندی دیویی
وضعیت فهرست نویسی	فهرست	۹۷۸۶۵۱۹۱	کتابخانه	۱۳۷۴	رده بندی کنگره
تألیف	۹۷۸۶۵۱۹۱	۹۷۸۶۵۱۹۱	کتابخانه	۱۳۷۴	شماره افزوده
مشخصات ظاهری	۹۷۸۶۵۱۹۱	۹۷۸۶۵۱۹۱	کتابخانه	۱۳۷۴	شماره افزوده
مشخصات نشر	۹۷۸۶۵۱۹۱	۹۷۸۶۵۱۹۱	کتابخانه	۱۳۷۴	شماره افزوده
عنوان و نام پدیدآور	۹۷۸۶۵۱۹۱	۹۷۸۶۵۱۹۱	کتابخانه	۱۳۷۴	شماره افزوده
سرشناسه	۹۷۸۶۵۱۹۱	۹۷۸۶۵۱۹۱	کتابخانه	۱۳۷۴	شماره افزوده

نام کتاب : افرازهای هوش هیجانی و عاطفی
مشکلات رفتاری دانش آموزان ابتدایی
مجموعه ۲۰۰۰ : ساده شده
مؤلفان : محسنی افراسیاب
ویراستار : محسنی افراسیاب
ناشر : انتشارات حق شناس
عاطفه عنیدی : عاطفه عنیدی
جلد ۲ : عاطفه عنیدی
خواب اول : ۱۴۰۳
خارجیه و معارف : پیشگام
قیمت : ۹۵۰۰۰۰ ریال
شمارگان : ۵۰۰
شابک : ISBN: 978 - 622-6809-74-0

حق چاپ برای ناشر محفوظ می باشد.
مركز نشر و بخشی: رشت - سنه ۱۳۷۴ : ۹۷۸۶۵۱۹۱
تلفن: ۳۳۴۴۴۴۴۴

E- mail: Haghshehens_publication@yahoo.com
E- mail: Haghshehens1344@gmail.com
www.Haghshehens.com

فهرست

۹.....	مقدمه
۱۰.....	هوش چیست؟
۱۰.....	هوش هیجانی چیست
۱۲.....	راه های افزایش هوش هیجانی نوجوانان و دانش آموزان
۱۲.....	نقش مدیریت احساسات در افزایش هوش هیجانی
۱۳.....	برای تقویت هوش هیجانی به خودتان انگیزه دهید
۱۳.....	شناخت و درک احساسات دیگران
۱۴.....	برای هوش هیجانی بالا، ارزش ها و باور هایتان را بشناسید
۱۸.....	اهمیت هوش هیجانی در نوجوانان
۱۹.....	تفاوت هوش هیجانی دختران و پسران
۲۰.....	گام های افزایش هوش هیجانی در نوجوانان
۲۱.....	صحبت کردن از احساسات
۲۱.....	مدیریت هیجان
۲۱.....	تقویت مهارت های اجتماعی
۲۲.....	تمرین تفکر مثبت
۲۲.....	افزایش خودآگاهی
۲۳.....	تجربه سازی
۲۳.....	تعامل با رواندرمانگر
۲۳.....	آموزش حل مسئله
۲۳.....	آموزش حل تعارض
۲۳.....	تمرین خوب گوش دادن
۲۴.....	تقویت انگیزه های درونی
۲۵.....	راهکارهای خلاقانه و بازی های ساده برای شکوفایی و افزایش هوش هیجانی در کودکان و نوجوانان
۲۵.....	هوش هیجانی یا عاطفی (EQ)
۲۷.....	مزایای هوش هیجانی بالا

- ۵ ویژگی افراد و کودکان دارای هوش هیجانی ۲۸
- هوش هیجانی بالا با ضریب هوشی رابطه‌ی مستقیم دارد ۲۸
- هوش هیجانی بالا با موفقیت کاری در بزرگسالی پیوند خورده است ۲۹
- هوش هیجانی دارای چهار بعد اساسی است ۲۹
- ۱- شناسایی و بیان هیجان ها ۲۹
- ۲- استفاده صحیح از هیجان ها ۲۹
- ۳- فهم و درک هیجان ها ۲۹
- ۴- مدیریت و تنظیم هیجان ها ۳۰
- فنون افزایش هوش هیجانی در کودکان و نوجوانان ۳۰
- وقتی احساسات کودک شما جرحه دار شده و آسیب دیده او را درک کنیم ۳۱
- چرا این رویکرد هوش هیجانی را نفهت می کنند؟ ۳۲
- به احساسات بچه ها گوش بدهید ۳۲
- چرا این رویکرد هوش هیجانی را تقویت می کند؟ ۳۳
- احساسات کودک را نام گذاری کنید ۳۳
- الگوی درست ابراز احساسات را به او نشان دهید ۳۴
- حل مسئله را به بچه ها یاد بدهید ۳۴
- شناخت و مدیریت احساسات ۳۵
- و اما چرا این رویکرد هوش هیجانی را تقویت می کند؟ ۳۶
- توانایی سازش با احساسات را به آن ها آموزش دهید ۳۶
- توسعه مهارت های هوش هیجانی در کودکان را به هدف خود تبدیل کنید ۳۷
- بازی کنید ۳۷
- و اما چرا این رویکرد هوش هیجانی را تقویت می کند؟ ۳۸
- هوش هیجانی چه ارتباطی با موفقیت دانش آموزان دارد؟ ۳۹
- دانش آموزان با هوش هیجانی بالاتر دارای این ویژگی ها و رفتارها در مدرسه هستند ۴۰
- توجه به افکار و رفتار ۴۲
- نگرش جامع و همه جانبه ۴۳
- همدلی و همدردی ۴۳

- ۴۳..... توجه کافی به نکات مثبت و منفی
- ۴۴..... نوشتن خاطرات روزانه
- ۴۵..... مسئولیت‌پذیری
- ۴۶..... علاقه و انگیزه
- ۴۶..... حفظ تمرکز و آرامش
- ۴۷..... کنترل و بروز احساسات
- ۴۷..... از سبک ارتباط قاطعانه استفاده کنید
- ۴۸..... به جای واکنش نشان دادن پاسخ دهید
- ۴۸..... گوش دادن فعال یاد بگیرید
- ۵۰..... خودآگاهی را تمرین کنید
- ۵۰..... انتقاد پذیر باشید
- ۵۱..... مهارت رهبری را بیاموزید و آن را تمرین کنید
- ۵۲..... مهارت‌های اجتماعی خود را بهبود بخشید
- ۵۲..... بهترین روش تقویت هوش هیجانی چه روشی است؟
- ۵۲..... چه بازی‌هایی برای تقویت هوش هیجانی و جرب دارد؟
- ۵۴..... تمرین خود آگاهی برای تقویت هوش هیجانی
- ۵۴..... نقش مدیریت احساسات در افزایش هوش هیجانی
- ۵۵..... برای تقویت هوش هیجانی به خودتان انگیزه دهید
- ۵۵..... شناخت و درک احساسات دیگران
- ۵۵..... برای هوش هیجانی بالا، ارزش‌ها و باور هایتان را بشناسید
- ۵۶..... دانیل گولمن روانشناس و نویسنده کتاب هوش هیجانی می نویسد
- ۵۸..... سخن پایانی
- ۵۹..... منابع و مآخذ

مقدمه

به مصداق آیه «لَمْ يَشْكُرْ مَخْلُوقٌ لِّمَنْ يَشْكُرُ خَالِقٌ» شکر می‌کنم خالق یکتا را که توفیق را رفیق راهم ساخت و قدردان استادان و همکاران فرزانه و فرهیخته ای هستم که در راه شیرین معلمی گام به گام با من همراه بوده اند و تجارب نابشان را بی دریغ در اختیارم نهاده اند.

امیدوارم که بتوانم در این مسیر ادای دین کرده و چراغ روشنی را که به من سپرده اند به آیندگان بسپارم.

کیفیت زندگی شمارا در چند تعیین میکند.

کتاب هایی که میخوانید و اساسی ها که ملاقات میکنید.

این کتاب تقدیم به خانواده عزیزم به بهترین های زندگیم...

باسپاس

معصومه فلاح زاده ، شادی نمال نهر