

تنظیم هیجان کودکان

راهنمای گام به گام برای والدین، معلمان، مشاوران و روان‌شناسان

مؤلف

گایل مک‌لیم

مترجم

احمد رضا کیانی

دکتر فاطمه بهرامی

دکترای تخصصی مشاوره

گروه مشاوره خانواده

دانشگاه اصفهان



کتاب از چمن

سرشناسه: مکلم، گایل ال. ۱۹۴۱-م. Macklem, Gayle L.

عنوان و نام‌پدیدآور: تنظیم هیجان کودکان، راهنمای گام به گام برای والدین، معلمان، مشاوران و روان‌شناسان/ تألیف گایل مکلم؛ مترجم احمدرضا کیانی، فاطمه بهرامی.

مشخصات نشر: تهران، کتاب ارجمند: ارجمند: نسل فردا، ۱۳۹۰

مشخصات ظاهری: ۲۵۶ ص.

شابک: ۵-۰۵۴-۰۲۰۰-۶۰۰-۹۷۸

یادداشت: عنوان اصلی: Practitioner's guide to emotion regulation in school-aged children, 2007

موضوع: عواطف در کودکان، روان‌شناسی تربیتی، روان‌شناسی رشد.

شناسه افزوده: کیانی، احمدرضا، ۱۳۶۴-، مترجم، بهرامی، فاطمه، ۱۳۴۲-، مترجم.

رده‌بندی کنگره: BF ۷۲۳/ع۹م۷ ۱۳۹۰

رده‌بندی دیویی: ۶۴۹/۱۲۳

شماره کتابشناسی ملی: ۲۲۷۰۳۸۱



گایل مکلم

تنظیم هیجان کودکان

راهنمای گام به گام برای والدین، معلمان، مشاوران و روان‌شناسان

ترجمه: ۷۱

چاپ اول، ۱۳۹۰

ناشر: کتاب ارجمند (با همکاری انتشارات ارجمند و نسل فردا)

صفحه‌آرایی: پرستو قدیم‌خانی، طراحی جلد: احسان ارجمند

چاپ: سامان، صحافی: نوین

شمارگان: ۲۲۰۰ نسخه، بها: ۵۹۰۰ تومان

شابک: ۵-۰۵۴-۰۲۰۰-۶۰۰-۹۷۸

arjmandpress@gmail.com

همه‌ی حقوق چاپ و نشر این کتاب محفوظ است.

مرکز بخش انتشارات ارجمند:

دفتر مرکزی: تهران بلوار کشاورز، بین خ کارگر و ۱۶ آذر، پلاک ۲۹۲، تلفن ۸۸۹۷۷۰۰۲

شعبه اصفهان: دروازه شیراز، خ چهارباغ بالا، پاساژ هزارگریب، تلفن ۰۳۱۱۶۲۸۱۵۷۴

شعبه مشهد: خ احمدآباد، پاساژ امیر، کتاب دانشجو، تلفن ۰۵۱۱۸۴۴۱۰۱۶

شعبه بابل: خ گنج افروز، پاساژ گنج افروز، تلفن ۰۱۱۱۲۲۲۷۷۶۴

شعبه رشت: خ نامجو، رویروی ورزشگاه عضدی، تلفن ۰۱۳۱۳۲۳۲۸۷۶

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، رامبردها، 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، گنج‌کننده، اغلب پرمیاهو، 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 هیجانات 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 هیجانات 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 هیجانات، نوع تجربه‌ی هیجانات، و میزان شدت هیجانات 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 طرفی 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 هیجاناتشان از هم متمایز کرد. محققانی که سعی داشتند رابطه‌ی مزاج را با توانایی رشدی تنظیم هیجانات روشن سازند، دریافته‌اند 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.

تأثیر 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-فرزند 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 هیجان‌ات آنها افزایش یابد و همچنین تنظیم هیجان برای این کودکان به سختی صورت می‌گیرد. کودکانی که والدین آنها از سبک تعاملی برای ابراز هیجان‌ات استفاده می‌کنند، همانند «رهبرانی» عمل می‌کنند که معمولاً هیجان‌ات 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 هیجان‌ات 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 گیج‌کننده 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 هیجان‌اتشان دارند، از شایستگی اجتماعی برخوردارند و محبوب همسالانشان می‌باشند. بی-نظمی هیجانی کودکان را در معرض خطر مزوی 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 هیجان‌ات 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 روان‌شناسان 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 شکلی 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، بازاریابی 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 هیجانات منفی کودکان است. واضح است که بزرگسالان باید به درستی سبک هیجانی و مزاج کودک را تشخیص بدهند 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، مانترها، 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 تأثیر بسیاری در آماده شدن این کتاب داشته‌اند. از دو هنرمند جوان، هانتر وارد و سامر وارد، تشکر ویژه‌ای می‌شود. ساندرا وارد، یک ویراستار پزشکی باذوق، ایده‌های بسیاری برای سازمان‌دهی و تحکیم خوانایی متن ارائه کرده است. جانت لمتاه 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 مک‌کلم 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 دانش‌آموز 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 تأثیر 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 و یا خطر پیرامون کودک نمی‌شد. اگر خشم را احساس نمی‌کردیم، نمی‌توانستیم در مقابل دشمن از خود دفاع کنیم. اگر لذت و شادمانی را احساس نمی‌کردیم، عشق و محبت را نمی‌فهمیدیم و اگر غم را احساس نمی‌کردیم، طعم و مزه‌ی شادی را درک نمی‌کردیم. هیجانات مثبت مانند شادی، موجب افزایش سطح انرژی، افزایش اعتماد به نفس، قدرت تصمیم‌گیری، خلاقیت، خوش‌بینی و امید، تلاش و پشتکار، تاب‌آوری و تحمل در مقابل نامالایمات و سختی‌ها و سخت‌کوشی می‌شود و به دنبال آن سلامتی جسمی و روانی فرد تضمین می‌شود. در مقابل، هیجانات منفی مثل غم نتیجه‌ی عکس داشته و کاهش انرژی و اعتماد به نفس، قدرت تفکر و تصمیم‌گیری، رکود و سرخوردگی، ناامیدی و بی‌صلبری را به دنبال دارد که موجب افزایش مشکلات جسمانی و روانی می‌گردد. لازم به ذکر است که تجربه‌ی هر دو حالت مثبت و منفی هیجان، بخش تفکیک‌ناپذیر زندگی بشر و لازمه‌ی آن است. اما تجربه غالب و ماندگار هیجانات منفی منجر به بروز اختلالات روانی مثل افسردگی و اضطراب می‌شود. هیجانات شادی و شمع هم که جزء هیجانات مثبت هستند اگر بیش از حد متعادل تجربه شوند نیز نوعی اختلال محسوب می‌شوند که هیپومانیا یا در حالت شدیدتر مانیا می‌باشد. بنابراین تنظیم هیجان در حد طبیعی و باز گرداندن هیجان به خط پایه که اساس تنظیم هیجان می‌باشد، برای اجزای سلامتی روانی لازم و ضروری می‌باشد. از شاخص‌های تنظیم هیجان، تجربه‌ی هیجان در حد و اندازه‌ی متناسب و همخوان با محیط و ابراز آن به طرق مناسب می‌باشد.

از آنجا که تنظیم هیجان کلید اصلی سلامت روانی و جسمانی کودکان است، بنابراین، برای والدین، معلمان و روان‌شناسان مدرسه ضروری است که با مفهوم هیجان و تنظیم هیجان و راهبردهای ایجاد آن آشنا باشند. این کتاب در صدد است به این امر مهم بپردازد. کودکان باید از همان ابتدای کودکی یاد بگیرند که احساسات خود را بشناسند و تأثیر آن را بر افکار و رفتار خود درک کنند و قادر به مدیریت آن گردند. آن‌ها نیاز دارند یاد بگیرند که چگونه می‌توانند هیجانات خود را به نحو صحیح ابراز نمایند. هیجانات دیگران را درک کنند و به همدلی و صمیمیت با دیگران بپردازند. رشد روانی، ذهنی، جسمانی و اجتماعی آن‌ها در گرو این آموخته‌هاست. افزایش ظرفیت حافظه‌ی کودکان تنها با انباشته‌های درسی تضمین‌کننده‌ی موفقیت کودکان امروز و جوانان فردا نیست. چه بسا، بسیاری از افراد تحصیل کرده که

دارای مدارج عالی دانشگاهی هستند اما از سلامتی ذهنی و روانی مناسبی برخوردار نبوده و قادر به شکل‌دهی یک زندگی اجتماعی یا خانوادگی مناسبی نیستند. این را باید والدین و دست‌اندرکاران تعلیم و تربیت کودکان به یاد داشته باشند که تنها از نظر منطقی و عقلانی باهوش بودن کافی نیست، باهوش بودن هیجانی بخش مهمی از عوامل پیش‌بینی‌کننده‌ی سلامتی و موفقیت‌های آتی کودکان است. بنابراین، کودکان از همان سنین کودکی (پیش از مدرسه) نیازمند این آموزش‌ها هستند.

این کتاب راهنمایی برای والدین، معلمان و روان‌شناسان مدرسه برای افزایش مهارت‌های خودتنظیمی کودکان است که مترجمان کتاب برای گذراندن گامی در راستای تحقق اهداف رشد و پرورش مناسب کودکان به ترجمه آن پرداخته‌اند. به امید آنکه مورد استفاده‌ی پرورش‌دهندگان نسل فردا قرار گیرد.

احمد رضا کیانی

دکتر فاطمه بهرامی

www.ketab.ir

فهرست

فصل اول: اهمیت تنظیم هیجانی در عملکرد کودک و نوجوان و موقعیت در مدرسه	۱۵
تنظیم هیجان	۱۵
تعریف تنظیم هیجان	۱۶
تنظیم هیجان و مفاهیم مرتبط با آن	۱۸
حوزه‌های تنظیم هیجان	۲۱
اهمیت تنظیم هیجان	۲۳
تحقیق اخیر بر روی تنظیم هیجان	۲۴
مرتبط بودن با دوران تناسل مدرسه و دیگر متخصصان	۲۵
فصل دوم: بی‌نظمی هیجانی تنظیم هیجان نادرست است	۳۰
تنظیم هیجان رشد نیافته	۳۰
اختلالات و علائم فیزیولوژیکی	۳۱
نقش بی‌نظمی هیجانی در بسیاری از اختلالات کودکی	۳۳
اختلالات درونی کردن	۳۶
هیجانی شدن منفی، کنترل روانی و توجه	۳۹
اشاراتی برای کمک به دانش آموزان در مدارس	۴۱
فصل سوم: درک زیست‌شناسی هیجان و استفاده از این آگاهی برای کاسترشی مداخلات	۴۴
پیوند بدن - مغز	۴۴
سیک عاطفی	۴۴
تغییرات رشدی در مغز	۴۶
ساختارهای مغزی	۴۶
پاسخ به استرس	۵۱
تنظیم هیجان، استرس و کنترل تکانه	۵۲
اشارات	۵۴

۵۸	فصل چهارم: رشد تنظیم هیجان در کودکان
۵۸	عوامل موثر بر رشد هیجان
۵۹	تأثیر مزاج
۶۰	ابعاد تنظیمی هیجان مزاج
۶۲	رشد در طی دوری طغولیت و نوبلگی
۶۳	پدیدار شدن زبان
۶۴	دوروی پیش دبستانی
۶۷	اشکالات

۶۹	فصل پنجم: سبک والدینی و تنظیم هیجان
۶۹	تأثیر سبک والدینی بر رشد هیجانی کودکان
۷۶	واکنش والدین به هیجانات منفی
۷۷	رهبری هیجان
۷۹	نزدیکی و اجتناب والدین
۸۰	آموزش والدین
۸۱	راهبردهای اصلاحی
۸۲	آموزش شلختی - رفتاری

۸۵	فصل ششم: تنظیم هیجان در کلاس درس
۸۵	سازگاری اجتماعی - هیجانی و موفقیت تحصیلی
۸۵	تحصیلات و هیجانات
۸۶	خودتنظیمی هیجان
۸۷	هیجانات تحصیلی
۸۸	اضطراب امتحان
۹۱	روابط دانش آموز - معلم
۹۵	فضای کلاس
۹۶	رشد هیجانی - اجتماعی و آموزش
۹۸	تنظیم هیجان می تواند تحکیم شود
۱۰۰	برنامه هایی که تنظیم هیجان را به میزان متفاوتی نشان می دهند

۱۰۴	منابع امیدبخش
۱۰۶	فصل هفتم: تنظیم هیجان و عملکرد اجتماعی در بافت گروه همسالان
۱۰۶	عملکرد اجتماعی
۱۱۰	قواعد ابراز
۱۱۲	همدلی
۱۱۴	تأثیر طرد بر تنظیم هیجان
۱۱۶	زورگویی
۱۱۸	قربانیان زورگویی
۱۲۰	مداخلات
۱۲۱	ارتقاء راهبردهای تفکر جایگزین (PATHS)
۱۲۱	برنامه‌هایی که شامل مؤلفه‌های آموزش همدلی می‌شود
۱۲۲	یک برنامه غیر معمول
۱۲۲	برنامه‌های ضد زورگویی
۱۲۳	برنامه‌هایی برای گروه‌های کوچک
۱۲۴	مداخلاتی که معلمان در آن مشارکت می‌کنند
۱۲۵	فصل هشتم: تنظیم هیجانات مثبت و منفی واکنش‌های سازگارانه و ناسازگارانه به استرس
۱۲۵	مقابله با استرس
۱۲۷	راهبردهای مقابله
۱۳۱	تنظیم هیجان متمرکز بر پاسخ و پیش‌بیند
۱۳۲	راهبردهای تنظیمی نه چندان ایمن
۱۳۷	راهبردهای تنظیم کاهشی ایمن
۱۴۰	رفتار درمانی دیالکتیکی
۱۴۱	رویکردهای اخیر برای کمک به کودکان و نوجوانان
۱۴۲	درمان مشکلات درونی شده
۱۴۵	مداخلاتی برای اضطراب
۱۴۶	درمان‌هایی برای رفتارهای بیرونی شده خشم
۱۵۰	مدیریت خشم

فصل نهم: راهبردهایی برای والدین و معلمان مهارت‌های تحکیم برای والدین و معلمان به منظور

۱۵۳	کمک به دانش‌آموزان در تنظیم هیجان
۱۵۳	درگیر کردن بزرگسالان برای کمک به کودکان
۱۵۴	واکنش به هیجانات منفی کودکان
۱۵۶	سازگار کردن مزاج‌های کودکان
۱۵۸	بحث درباره‌ی هیجان
۱۶۰	رهبری هیجان
۱۶۴	استرس مدرسه
۱۶۵	فضای کلاس
۱۶۶	راهبردهایی برای آموزش تنظیم هیجان
۱۷۲	جمعیت‌های گوناگون
۱۷۴	متغیرهای جنسیتی
۱۷۵	کودکان خاص

فصل دهم: اقتباس مداخلاتی برای استفاده با کودکان سنین مدرسه

۱۷۶	نیاز به اقتباس‌ها
۱۷۶	اقتباس ابزارهای مداخله برای عمل
۱۷۶	درمان شناختی - رفتاری
۱۸۷	خودگویی
۱۹۶	ابزارهایی برای آموزش راهبردها
۱۹۸	ابزارهای فوری

فصل یازدهم: فرایند مداخله تحکیم مداخلات در محیط مدرسه

۲۰۳	طرح‌ریزی مداخلات به منظور بهبود تنظیم هیجان دانش‌آموزان
۲۰۴	شناسایی دانش‌آموزانی که باید تنظیم هیجان خود را بهبود بخشند
۲۰۵	ابزارهایی برای روان‌شناسان مدرسه
۲۰۸	طرح‌ریزی مداخلات
۲۱۰	همخوان کردن مداخلات با نیازها و توانایی‌های دانش‌آموزان
۲۱۲	فعال‌کننده‌ها

۲۱۳	تنظیم اهداف
۲۱۳	طرح ریزی برای تصمیم
۲۱۷	خودبینی و خودنظارتی
۲۲۰	علامه

۲۲۱	منابع
-----	-------

www.ketab.ir