

شیوه‌های عملی و ترغیب‌کننده
برای
رشد و تقویت هوش هیجانی دانش‌آموزان

نویسندگان:

شهریار باهنر و هلن مافیانی

مترجمان

ملیحه السادات بوبک

دکتر داود عرب قه‌ستانی

ویراستاری: گروه علمی رشد



تهران - ۱۳۹۷

بیایید به حقوق دیگران احترام بگذاریم

دوست عزیز، این کتاب حاصل دسترنج چندین ساله نویسنده، مترجم و ناشر آن است. تکثیر و فروش آن به هر شکلی بدون اجازه از ناشر، پدیدآورنده کاری غیراخلاقی، غیرقانونی و غیرشرعی و کسب درآمد از دسترنج دیگران است، نتیجه این عمل نادرست، موجب رواج بی‌اعتمادی در جامعه و بروز پی‌آمدهای ناگوار در زندگی و محیطی ناسالم برای خود و فرزندانتان می‌گردد.

شیوه‌های عملی و ترغیب‌کننده برای رشد و تربیت همیش هیجانی دانش‌آموزان

نویسندگان:

دکتر: همن، همن، افینی

مترجمان:

ملیحه السادات موه‌وی

دکتر داود عرب قهستانم

ویراستاری: گروه علمی رسد

چاپ دوم: تابستان ۱۳۹۷ - شمارگان ۲۰۰۰ نسخه

چاپ اول: بهار ۱۳۹۶

چاپ و صحافی: آرمانسا



مرکز نشر و پخش کتاب‌های روان‌شناسی و تربیتی

ساختمان مرکزی: خیابان انقلاب، خیابان دانشگاه، خیابان شهدای ژاندارمری، شماره ۴۱، تلفن: ۶۶۴۰۴۴۰۶

فروشگاه: میدان انقلاب، روبروی سینما بهمن، خیابان منیری جاوید (اردیبهشت)، شماره ۷۲

تلفن: ۶۶۴۱۰۲۶۲ - ۶۶۴۹۸۳۸۶ - ۶۶۴۹۷۱۸۱

تهران-۱۳۹۷

قیمت: ۱۷۰۰۰ تومان

فهرست

پیشگفتار

۱۳

۱: تابلوی کلی

۱۵

چالش‌هایی که کودکان با آن روبرو هستند

۱۶

مدرسه باید بر روی چه چیزهایی متمرکز باشد؟

۱۶

چرا هوش هیجانی؟

۱۷

هوش هیجانی چیست؟ و چگونه در کودکان پرورش داده می‌شود؟

۱۸

ارتقاء هیجانی در بدو کودکی

۱۹

رشد عاطفی در دبستان‌ها

۱۹

چگونه معلمان می‌توانند به رشد هیجانی کودکان کمک کنند؟

۲۰

منابعی برای مطالعه بیشتر

۲: پرورش هوش هیجانی در معلمان

۲۱	قصه دوکلاس
۲۳	خود آگاهی
۲۴	افزایش خود آگاهی
۲۵	کنترل هیجانات
۲۷	خودانگیزگی
۲۸	افزایش خود انگیزگی در معلمان
۳۰	همدلی
۳۲	افزایش توانایی همدلی کردن در معلمان
۳۳	کنترل روابط
۳۵	پرسش‌های تأمل برانگیز
۳۵	منابعی برای مطالعه بیشتر

۳: اسناد محیطی مناسب برای یادگیری

۳۷	من امروز بیمارم
۳۹	ایجاد و حفظ محیط مثبت
۳۹	رابطه دانش‌آموزان با معلم
۴۰	فراهم آوردن محیطی مناسب برای رشد و شکوفایی کودکان
۴۰	دو صد گفته چون نیم کردار نیست
۴۱	روابط با همسالان
۴۱	تدوین قوانین مناسب برای کلاس درس
۴۲	درک قواعد کلاس
۴۳	تعهدنامه کلاس ما
۴۴	تدوین برنامه روزانه کلاس
۴۴	دادن حق انتخاب به کودکان
۴۴	تصمیم به ایجاد تغییر
۴۵	کار عملی
۴۵	همه چیز مال ماست
۴۵	همه‌ی ما افرادی خاص و استثنایی هستیم
۴۶	رفتارهای مهرآمیز
۴۶	جلوگیری از قلدری و زورگویی

۴۷	تجارب فردی معلمان
۴۷	دیدگاه نظریه هوش هیجانی (EQ)
۴۷	پرسش‌های تأمل برانگیز
۴۸	منابعی برای مطالعه بیشتر

۴: فراهم کردن زمینه‌ای مناسب برای یادگیری

۴۹	تشخیص احساسات
۴۹	یادداشتی برای والدین کارل
۵۱	کار عملی
۵۱	احساس من
۵۲	شیوه‌ی استفاده از احساسات در کلاس
۵۳	کیف مخصوص من
۵۴	ساختن ماسک‌های کاغذی
۵۴	تجارب فردی معلمان
۵۵	پرسش‌های تأمل برانگیز
۵۵	منابعی برای مطالعه بیشتر

۵: کاهش استرس

۵۸	دوران کودکی پراسترس آلیسون
۵۹	استرس و اثرات آن بر یادگیری
۶۰	فعالیت‌هایی که سبب کاهش استرس می‌شوند
۶۰	موهبت‌رهایی از استرس
۶۱	کار عملی
۶۱	تمرین‌های مراقبه‌ای
۶۱	تمرین ۱
۶۲	تمرین ۲
۶۲	تمرین ۳
۶۲	تنفس عمیق
۶۳	دور ریختن
۶۳	دیدگاه نظریه‌ی هوش هیجانی (EQ)
۶۳	تجارب فردی معلمان

- ۶۴ پرسش‌های تأمل برانگیز
- ۶۴ منابعی برای مطالعه بیشتر
- ۶: ملاقات‌های کلاسی
- ۶۵ یک نفر نقاشی مرا باره کرده!
- ۶۷ ملاقات کلاسی چیست؟
- ۶۸ کار عملی
- ۶۸ چوب سبز گو
- ۶۹ ملاقات کلاسی کوچک پیرامون مسائل خاص
- ۷۰ تجارب فردی معلمان
- ۷۰ دیدگاه نظریه هوش هیجانی (EQ)
- ۷۱ پرسش‌های تأمل برانگیز
- ۷۱ منابعی برای مطالعه بیشتر
- ۷: یادداشت‌های روزانه
- ۷۴ کلمات مؤثر و قدرتمند احمد
- ۷۵ شناخت خود از راه نوشتن یادداشت‌های روزانه
- ۷۶ کار عملی
- ۷۷ دفترچه یادداشت عزیز من
- ۷۸ استفاده از وقایع روزمره برای برانگیختن کودکان به تفکر
- ۷۸ سخنان مشاهیر درباره‌ی مسائل عاطفی
- ۷۸ سخنان مشاهیر درباره خشم
- ۷۹ سخنان مشاهیر درباره‌ی شادی
- ۷۹ سخنان مشاهیر درباره‌ی رشک و حسد
- ۷۹ استفاده از تمرین یادداشت روزانه در گروه‌های کوچک
- ۸۰ استفاده از جملات ناتمام برای نوشتن یادداشت‌های روزانه
- ۸۰ دیدگاه نظریه هوش هیجانی (EQ)
- ۸۱ تجارب فردی معلمان
- ۸۱ پرسش‌های تأمل برانگیز
- ۸۱ منابعی برای مطالعه بیشتر

۸: داستان‌سرایی

- ۸۳ دانش‌آموز جدید کلاس خانم پوستون
- ۸۴ کتاب درمانی چیست؟
- ۸۶ فواید داستان‌سرایی برای کودکان
- ۸۶ کار عملی
- ۸۷ کار با گروه‌های کوچک
- ۸۷ مشکلات فردی
- ۸۸ دیدگاه من
- ۸۸ دیدگاه نظریه‌پرداز هیجانی (EQ)
- ۸۹ تجارب فردی معلمان
- ۸۹ پرسش‌های تأمل برانگیز
- ۸۹ منابعی برای مطالعه بیشتر

۹: اشعار تأثیرگذار

- ۹۱ شعر جیسون
- ۹۲ شعر؛ ابزاری برای پرورش هوش هیجانی
- ۹۳ شعر، ابزاری برای پرورش توانایی‌های همدلی‌کردن
- ۹۳ کار عملی
- ۹۴ افزایش آگاهی هیجانی کودکان از طریق شعر سرودن
- ۹۴ اشعار دو نفره
- ۹۵ اشعار مصور
- ۹۵ اشعار موشح
- ۹۵ طمع
- ۹۶ عشق
- ۹۶ دیدگاه نظریه‌پرداز هوش هیجانی (EQ)
- ۹۶ تجارب فردی معلمان
- ۹۷ عصبانیت
- ۹۸ پرسش‌های تأمل برانگیز
- ۹۸ منابعی برای مطالعه بیشتر

۱۰: پرورش هوش هیجانی از طریق موسیقی، آواز

- ۹۹ اثر موسیقایی پائولو
- ۱۰۰ موسیقی و ابراز احساسات

- ۱۰۱ کار عملی
- ۱۰۱ گوش دادن به موسیقی و آواز
- ۱۰۲ احساسات برخاسته از موسیقی
- ۱۰۲ ترانه‌های هوش هیجانی
- ۱۰۳ ترانه‌سرایی
- ۱۰۳ آهنگ‌سازی
- ۱۰۳ دیدگاه نظریه هوش هیجانی
- ۱۰۴ تجارب فردی معلمان
- ۱۰۴ منابعی برای مطالعه بیشتر

۱۱: پرورش هوش هیجانی از طریق اجرای نمایش

- ۱۰۶ دو مورد طغیان هیجانی در کلاس دوشیزه لیور
- ۱۰۶ بازی خود انگیخته حیوانات
- ۱۰۶ مایکل متوجه زورگویی خودش می‌شود
- ۱۰۷ اجرای نمایش به عنوان ابزار برای پرورش هوش هیجانی
- ۱۰۸ کار عملی
- ۱۰۸ اجرای نمایش‌هایی با موضوعات مختلف
- ۱۰۹ پانتومیم احساسی
- ۱۰۹ عروسک‌سازی
- ۱۱۰ تدوین نمایشنامه
- ۱۱۰ دیدگاه نظریه هوش هیجانی (EQ)
- ۱۱۱ تجارب فردی معلم
- ۱۱۱ سؤالات تأمل برانگیز
- ۱۱۱ منابعی برای مطالعه بیشتر

۱۲: پرورش هوش هیجانی از طریق فعالیت‌های هنری

- ۱۱۴ نقاشی مگی
- ۱۱۵ هنر و احساسات
- ۱۱۶ کار عملی
- ۱۱۶ کار با گل سفالگری
- ۱۱۷ نقاشی و رنگ‌آمیزی، و آگاهی از هیجانات
- ۱۱۹ تفکر هنرمندانه در ادبیات
- ۱۱۹ دیدگاه نظریه هوش هیجانی (EQ)

- ۱۲۰ تجارب فردی معلمان
۱۲۰ پرسش‌های تأمل برانگیز
۱۲۰ منابعی برای مطالعه بیشتر

۱۳: پروژه‌های مهم

- ۱۲۱ بخش سرد و کسالت‌آور بیمارستان
۱۲۴ ایجاد موقعیت‌هایی واقعی برای یادگیری
۱۲۵ کار عملی
۱۲۵ دست یاری دادن
۱۲۶ شغل رویای من
۱۲۶ نمایشگاه دوستی
۱۲۸ دیدگاه نظریه هوش هیجانی (EQ)
۱۲۸ تجارب فردی معلمان
۱۲۸ پرسش‌های تأمل برانگیز
۱۲۹ منابعی برای مطالعه بیشتر

۱۴: خانه و مدرسه

- ۱۳۲ داستان برایان
۱۳۳ روابط خانه و مدرسه و هوش هیجانی (EQ)
۱۳۳ طوری رفتار کنید که والدین احساس راحتی کنند
۱۳۴ کار عملی
۱۳۴ جعبه گنج خانوادگی
۱۳۶ پروژه مشترک خانه و مدرسه
۱۳۶ خبرنامه
۱۳۶ گردهمایی خانوادگی
۱۳۷ دیدگاه نظریه هوش هیجانی (EQ)
۱۳۷ تجارب فردی والدین
۱۳۷ پرسش‌های تأمل برانگیز
۱۳۸ منابعی برای مطالعه بیشتر

۱۵: قدرت تفکر

- ۱۳۹ لبخند کسی را پس دادن
۱۴۱ تفکر چیست؟
۱۴۱ معلمان چگونه می‌توانند به کودکان در اندیشیدن و تفکر کمک کنند؟

- ۱۴۳ کار عملی
۱۴۳ مصاحبه با خود
۱۴۳ صندلی فکر
۱۴۴ من یک عروسک هستم
۱۴۴ دیدگاه نظریه هوش هیجانی (EQ)
۱۴۵ پرسش‌های تأمل برانگیز
۱۴۵ منابعی برای مطالعه بیشتر

۱۶: هنر مشاهده

- ۱۴۸ یک نقاشی اسرارآمیز
۱۵۰ هنر مشاهده کن
۱۵۰ چگونه مشاهدات خود را ثبت کنیم؟
۱۵۱ کار عملی
۱۵۱ استفاده از فهرست بازیابی برای مشاهده
۱۵۳ فیلم‌برداری از کودکان
۱۵۳ وانمود کردن / تظاهر کردن
۱۵۳ پرسش‌های تأمل برانگیز
۱۵۳ منابعی برای مطالعه بیشتر

۱۷: از کجا باید شروع کنیم؟

ضمیمه

- ۱۵۹ فرهنگ واژه‌ها و اصطلاحات هیجانی
۱۶۵ نمایه موضوعی
۱۷۱ منابع

از شنیدن نقطه نظرات شما بسیار خوشحال می‌شویم.
لطفاً با ما در تماس باشید.

هلن مافینی: ghmaffin@hotmail.com

یا ghmaffini@gmail.com

شهناز بهمن: Shahnazbahman@hotmail.com

پیشگفتار

هدف ما از نوشتن کتاب رشد و تقویت هوش هیجانی در دانش آموزان این است که بتوانیم برخی از تجربه‌های خود، درباره‌ی هوش هیجانی را به شیوه‌ای عملی و آسان به بچه‌ها و والدین خود انتقال دهیم؛ این شیوه را می‌توان به آسانی در اکثر کلاس‌های درس به کار برد. ما علاقمند به این موضوع هستیم و معتقدیم که اولین قدم در تعلیم کردن، ایجاد حس ایمنی، امنیت و رفاه در او باشد. تنها در این صورت است که یادگیری واقعی اتفاق می‌افتد. سه سال پیش که هلن به بحرین آمده بود، به طور اتفاقی با یکدیگر آشنا شدیم. پس از یافتن وجوه مشترک در زمینه بسیاری از موضوع‌های آموزشی، بلافاصله کار روی چندین پروژه، از جمله این کتاب را آغاز کردیم. بخت با ما یار بود که توانستیم برای ارائه برخی از ایده‌های این کتاب به همراه هم در چندین کنفرانس بین‌المللی شرکت کنیم. در نتیجه، دوستی عمیقی بین ما ایجاد شد، و با وجودی که هم اکنون در دو کشور مختلف زندگی می‌کنیم، هنوز هم از راه اینترنت، تلفن و ملاقات‌های گاه و بیگاه با یکدیگر همکاری می‌کنیم.

در این کتاب، ابزارهای مختلفی را مورد بررسی قرار می‌دهیم، که شما به عنوان آموزگار یا مربی می‌توانید از آن‌ها برای کمک به کودکان استفاده کنید تا هوش هیجانی خود را تقویت کنند. این‌ها ابزارهایی عملی هستند که قبلاً مورد امتحان و آزمون قرار گرفته‌اند. هر جا که امکان داشت، اظهار نظر آموزگاران را نیز افزوده‌ایم تا نحوه‌ی کاربرد و پیامدهای حاصل از آن را برای خواننده روشن‌تر سازیم.

فصل نخست به بررسی هوش بهر هیجانی (EQ)^۱ و سابقه‌ی این اصطلاح می‌پردازد. در ادامه، مقدمه‌ای درباره‌ی نحوه‌ی پرورش مهارت‌های هوش هیجانی شخص در نقش آموزگار ارائه می‌گردد. یک آموزگار باهوش هیجانی موهبتی ارزشمند برای کل تجربه‌ی آموزش و یادگیری محسوب می‌شود. این قبیل آموزگاران، تأثیر مثبت و شگرفی بر زندگی کودکان دارند. بخش بعدی درباره‌ی ایجاد محیط یادگیری مثبتی است که بدون آن همه‌ی تلاش‌ها بی‌نتیجه است چرا که اگر کودکان نسبت به آنچه انجام می‌دهیم، احساس ایمنی، امنیت و علاقه نکنند، تأثیر کمی بر ادگیم آنان می‌گذارد. مابقی کتاب به ابزارها و راهبردهایی اختصاص دارد که معلم می‌تواند از آن‌ها برای تقویت هوش هیجانی کودکان استفاده کند. بعد از خواندن سر فصل نخست این کتاب می‌توانید با نگاهی اجمالی به جمع‌آوری عقاید و اندیشه‌ها پیرامون هیچ لزومی ندارد که پس از این سرفصل، مطالب کتاب را به ترتیب مطالعه کنید. رهنمودهای روشن و فعالیت‌های عملی، برگزینای کتاب می‌افزاید و در تبدیل تجربه‌ی یادگیری به تجربه‌ای ارزشمند کمک می‌کند. لقه ارتباطی نظریه هوش هیجانی را در قسمت بعدی آورده‌ایم، و در آن‌جا این فعالیت‌ها را به «لُقه‌های هوش هیجانی گلشن»^۲ (۱۹۹۵) ربط داده‌ایم.

در سراسر کتاب، برای سادگی کار از اصطلاح او (مذکر) استفاده کرده‌ایم، اما منظورمان کودکان دختر و پسر، هر دو بوده است و کلیه فعالیت‌هایی که ما پیشنهاد کرده‌ایم، برای پسران و دختران مناسب است. همچنین اصطلاح «EQ» را برای هوش هیجانی انتخاب کرده‌ایم. امیدواریم که نظرات ارائه شده در این کتاب به ایجاد تغییر در زندگی کودکان کمک کند و آنان را در رسیدن به موفقیت در مدرسه و خارج از کلاس درس نیز یاری دهد. سهم ما در دنیای کودکان هر چند ممکن است ناچیز باشد، اما این کار را با عشق و علاقه‌ای فراوان انجام می‌دهیم. همانگونه که مادر ترزا^۳ گفته است: «ما نمی‌توانیم کارهای بزرگی در زندگی انجام دهیم، اما می‌توانیم کارهای کوچک را با عشق و علاقه‌ی فراوان انجام دهیم.»