



بنام خدا

پرورش هوش هیجانی در کودکان

این مجموعه در راستای ارتقای کیفیت ارتباطات اجتماعی و تکامل روانی کودکان
با همکاری گروه مشاوره و پژوهش سلامت کودکان و نوجوانان
توسط افراد زیر تهیه و تدوین گردیده است:

دکتر ژینوس آروند: مدرس دانشگاه و متخصص مشاور خانواده

دکتر بهروز جلیلی: روانپزشک اطفال - دانشیار دانشگاه علوم پزشکی تهران

با سپاس از همکاری:

روابط عمومی و امور بین الملل دانشگاه علوم پزشکی تهران
معاونت محترم امور اجتماعی و فرهنگی شهرداری تهران
که در تهیه این مجموعه همراهی نموده اند.

عنوان و نام پدیدآور: پرورش هوش هیجانی در کودکان / تهیه و تدوین ژینوس آرون، بهروز جلیلی، با همکاری گروه مشاوره و پژوهش سلامت کودکان و نوجوانان - پشتیبانی فنی تولید فیلم: موسسه فرهنگی-هنری وینارسانه - مشخصات نشر: تهران: پژوهاک آرمان ۱۳۹۳. مشخصات ظاهری: ۶۰ ص. مصور (رنگی): (رنگی) ۲۱×۲۱ س. م. + یک لوح ویدیویی دیجیتال. شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۲۳۰۷-۶-۱-۶-۱
وضعیت فهرست نویسی: فیا. یادداشت: این مجموعه در راستای ارتقای کیفیت ارتباطات اجتماعی و تکامل روانی کودکان منتشر شده است. موضوع: عواطف در کودکان موضوع: هوش هیجانی موضوع: والدین و کودک
شناسه افزوده: آرون، ژینوس، گردآورنده شناسه افزوده: جلیلی، بهروز، ۱۳۴۷، گردآورنده
شناسه افزوده: گروه مشاوره و پژوهش سلامت کودکان و نوجوانان شناسه افزوده: موسسه فرهنگی-هنری وینارسانه
رده بندی کنگره: ۱۳۹۳ پ ۴۹ ب ف ۲۳/۳ رده بندی دیویی: ۴/۱۵۲ شماره کتابشناسی ملی: ۳۴۰۱۱۹۴

ناشر: انتشارات پژوهاک آرمان

تلفن: ۰۲۱-۸۸۰ ۵۷ ۹۰۰

فکس: ۰۲۱-۸۸۲۱ ۵۴ ۵۱

شمارگان: ۱۰/۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول (بهار ۱۳۹۳)

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۲۳۰۷-۶-۱-۶-۱

بها با DVD آموزشی: ۱۳۵۰۰ تومان



کلیه حقوق کتاب و فیلم، ثبت و محفوظ بوده و متعلق به انتشارات پژوهاک آرمان می باشد و هرگونه کپی، تکثیر، اسکن و ... به هر شکلی، غیراخلاقی می باشد و پیگرد قانونی دارد.

مدیر فنی و هنری پروژه:
محمدسام اسدی

طراحی گرافیک، صفحه آرای:
مرجان چوپان

امور اجرایی:
شهاب الدین سعیدی

پشتیبانی فنی تولید فیلم:
موسسه فرهنگی-هنری وینارسانه

تهیه کننده فیلم:
مینو چوپان



پرورش هوش هیجانی در کودکان

فهرست

- ۴ مقدمه
- ۵ پیشگفتار

فصل اول: نقش هوش هیجانی در زندگی روزمره

- ۷ مُلق و مگونگی تسلط هیجان بر افراد
- ۸ انسداد هیجانی
- ۹ اهمیت تنظیم هیجان در مهت کنترل رفتار
- ۱۰ انگیزه
- ۱۱ ظرفیت رومی
- ۱۳ امزای تشکیل دهنده هوش هیجانی

فصل دوم: والدین و پرورش هوش هیجانی کودکان

- ۱۶ توجه به عواطف و هیجانات کودکان
- ۲۰ سواد هیجانی کودکان
- ۲۱ کودک و شناخت هیجان‌های دیگران
- ۲۲ مهارت‌های مورد نیاز هوش هیجانی
- ۲۴ تغییرات رفتاری و فلقی کودکان
- ۲۵ به تأفیر انداختن واکنش هیجانی برای والدین
- ۲۷ چند دلیل بدررفتاری کودکان

فصل سوم: پرورش ارزش‌های اخلاقی در کودکان

- ۲۸ نقش همدلی والدین با کودکان
- ۳۱ وجدان و فویشتن‌داری
- ۳۶ مهارت گوش دادن به فرزندنان
- ۳۹ مرامل هدایت عاطفی- هیجانی (در لمظات هیجانی)
- ۴۱ تقویت واژگان امساس و پرورش مساسیت کودک

فصل چهارم: رابطه بین هوش هیجانی و کارآمدی کودکان

- ۴۵ رابطه هوش هیجانی و فودشکوفایی
- ۴۶ فودشکوفایی
- ۴۷ کنترل هیجانات منفی و فشم
- ۵۵ مگونگی و نموه کنترل هیجان در سنین کودکی
- ۵۶ فکر کردن دربارهی راه‌مل‌های ممکن
- ۵۷ ارزیابی راه‌مل‌های مطرح شده بر اساس معیارهای ارزشی فانواده



کودکان بیش از پرورش هوش، نیاز به پرورش تربیتی والدین دارند. در فرزند پروری مسئولانه، توجه به هیجانات و عواطف کودکان، نقش اساسی و مؤثری دارد، چرا که آگاهی نسبت به هیجانات و عواطف و قدرت رویارویی و کنترل احساسات، تعیین کننده موفقیت و شادکامی افراد در روابط خانوادگی می باشد. برای والدین، تعریف هوش هیجانی این است که از احساسات کودک خود آگاه باشند، همدلی نشان دهند و آرامش و هدایت را برای کودکان خود فراهم سازند. برای کودکان نیز هوش هیجانی، باید این قابلیت را داشته باشد که آنها بتوانند تحریکات، هیجانات و احساسات خود را شناخته، آن را کنترل نموده و لذت های خویش را تأخیر اندازند، خود انگیخته و صبور باشند تا بتوانند از عهده فراز و نشیب های بحرانی و موقعیت های حساس زندگی خود برآیند.

خانواده، اولین مدرسه در زمینه شایستگی های عاطفی و هیجانی کودک می باشد.

ممکن است والدین گرم و مثبت باشند اما، شاید قادر نباشند که از عهده احساسات منفی کودکان خود برآیند. بنابراین بهتر است که والدین مهارت های ضروری را برای رویارویی در موقعیت های غیر قابل پیش بینی زندگی کودک خود را به درستی فرا گیرند و از قبل به آن فکر کنند و برنامه ای آماده برای رویارویی با آن داشته باشند.

به طور طبیعی احساسات کودکان به دلیل این که کوچکترند و کمتر می فهمند توسط والدین نادیده گرفته می شود اما والدین باید اهمیت عواطف و هیجانات را به کودک خود از طریق نشان دادن همدلی و گوش کردن فعال به صحبت های او نشان دهند تا کودک در آینده بتواند با دیگران با احترام و مسئولانه رفتار نماید.

یک فرد تحصیل کرده یا فرهیخته، بر اساس تعاریف یا رویکردهای جدید، فردی است آگاه، مسئولیت پذیر و علاقمند که برخی به این صفات، صفت پرخاشگری یا خشن نبودن هم اضافه می نمایند. این تعاریف به این معنی است که اشتیاق و علاقه بر مهارت های ذهنی چون هوش بهر IQ، جای خود را به علاقه شدید و تمرکز بر مهارت های اجتماعی و عاطفی یا هوش بهر هیجانی EQ داده است.

دلایل گوناگونی برای این جابه جایی، عنوان شده است که یکی از مهم ترین آنها، اطلاعاتی است که درباره عملکرد مغز و حافظه انسان به دست آمده است و بین یادگیری برای امتحان دادن و نمره گرفتن و یادگیری برای زندگی کردن در جوامع مدرن امروزی، تفاوت زیادی قائل می شوند و دلیل دیگر، اهمیت و تأثیر اخلاق انسانی در زندگی روزمره و در ارتباطات فرد با افراد پیرامونش می باشد.

نخستین مکانی که کودکان در مورد خود و دنیایشان یاد می‌گیرند، خانواده است. این مکان جایی است که آنها ارتباط برقرار می‌کنند و حس پذیرفته شدن یا عدم پذیرش را کسب می‌کنند. کودکان ابراز احساسات یا سرکوب آنها را نیز در خانواده خود فرا می‌گیرند.

واکنشی که والدین، هنگام تجربه شدید هیجانات از سوی کودکان نشان می‌دهند، در چگونگی ابراز احساسات کودکان در آینده نقشی اساسی دارد. نه تنها آنچه والدین به طور مستقیم به کودکان خود می‌گویند یا با آنها رفتار می‌کنند مهم است، بلکه آن گونه که والدین با دیگران رفتار کرده یا محبت می‌کنند و حتی آنچه میان پدر و مادر رخ می‌دهد بسیار دارای اهمیت است. شایسته است که والدین، قادر باشند در مواقع لزوم از یکدیگر و یا از کودک خود عذر خواهی کنند و تأسف خود را اعلام کنند و به کودکان خود بگویند که چرا در مواقعی به شکل خاصی رفتار می‌کنند.

هنگامی که کودکان فاقد قابلیت کنترل آشفتگی‌های خود باشند، به خوبی نتوانند تمرکز کنند یا بشنوند، در برابر هیجانات خود مقاومت نشان ندهند و در برابر فعالیتهای مربوط به یادگیری، احساس مسئولیت نکنند از منابعی که کمک کننده پیشرفت آنان است محروم خواهند شد.

برنامه‌های مبتنی بر پرورش هوش هیجانی، به کودکان کمک می‌کند تا نقش هایشان را در زندگی بهتر انجام دهند و دوستان یا دانش آموزان بهتری باشند و در واقع خود بتوانند درهای همدلی را گشوده و به معنای واقعی شنونده فعالی باشند.

همدلی، به سلامت روابط با سایر افراد کمک می‌نماید و می‌تواند به کاهش خشونت و خیانت کمک نماید. از زاویه دید دیگران به دنیا نگرستن باعث افزایش تحمل و پذیرش تفاوت‌های افراد می‌شود.

این ظرفیت‌ها در جوامعی که جمع گرایی مطرح می‌باشد بسیار دارای اهمیت است به گونه‌ای که به افراد اجازه می‌دهد که در سایه ارتباط احترام‌آمیز انسانی و بدون توجه به اختلافات فرهنگی و اجتماعی، قومی و مذهبی با یکدیگر زندگی کنند.

هر کودک، منحصر به فرد بوده، ارزشمند است و باید به او احترام گذاشته شود. کودکان قبل از آن که دیگران را بپذیرند و برای آنها ارزش قائل شوند، باید یاد بگیرند که خود را بپذیرند و برای خودشان ارزش قائل شوند. شکست‌ها، موقعیت‌های بالقوه یادگیری‌اند. کودکانی که می‌توانند شکست‌ها را بپذیرند و رو به جلو حرکت کنند تاب‌آور خواهند ماند و از عهده فراز و نشیب‌های زندگی خود نیز برمی‌آیند.

ارزش‌ها و اولویت‌های خانواده همیشگی و پویا می‌باشند و در طول زمان تغییر می‌کنند. کودکان مجبورند که تصمیمات صحیحی اتخاذ کنند، از این رو باید بیاموزند که راه حل‌های متفاوت را مورد توجه قرار دهند. آنها ناگزیر به این دانش خواهند رسید که رابطه‌ای تنگاتنگ بین حقوق و تکالیف وجود دارد و موفقیت آنها در شناخت حقوق خود و دیگران و انجام صحیح وظایف محول شده به آنها می‌باشد، که لازمه این موفقیت توجه و شناخت به موفقیت‌ها و واکنش‌های صحیح جاری به مسائل و مشکلات احتمالی در جامعه پیرامون است.