

پرورش هوش هیجانی در کودکان

مارک براندنبرگ
ترجمه: احمد شریفان

IQ
EQ

چندین سال است که اصطلاح جدیدی به نام «هوش هیجانی» در ایران مطرح شده است و ما نیز در چند شماره از مجله به آن پرداخته‌ایم. برای کسانی که نخستین بار است با این اصطلاح آشنا می‌شوند لازم است بگوییم که «هوش هیجانی جنبه‌ای از هوشمندی است که در ارتباط با خودآگاهی، کنترل، پایداری، اشتیاق، انگیزش، همدلی و مهارت‌های اجتماعی معنا پیدا می‌کند. چه بسیارند افرادی که اگرچه هوشبهر (IQ) بالایی دارند ولی در زندگی فردی و اجتماعی چندان موفق نیستند، و برعکس، چه بسیارند کسانی که هوش متوسطی دارند ولی زودتر و بهتر در مسیر موفقیت واقع می‌شوند. این‌ها کسانی‌اند که از هوش هیجانی (EQ) بیشتری نسبت به دسته‌ی اول برخوردارند. خلاصه این که، هوش هیجانی داشتن شرط یک زندگی موفق است. نوشته‌های که در اینجا می‌خوانید، در عین سادگی، نکته‌هایی را بیان می‌کند که توجه به آن‌ها در خانه یا مدرسه می‌تواند به پرورش هوش هیجانی در کودکان، کمک نماید.

انعطاف نشان می‌دهید و تا چه اندازه نسبت به احساسات خود و دیگران آگاه هستید.

۲. تمایل داشته باشید به کودکان خود «نه» بگویید.

چیزهای فراوانی وجود دارد که فرزند شما آن‌ها را می‌خواهند. شما با گفتن «نه» به فرزندتان او را در شرایطی قرار می‌دهید تا بتواند بر احساس ناکامی و ناامیدی که در او ایجاد می‌شود فایق آید و در نتیجه بیاموزد که فشار ناشی از ناکامی را چگونه کنترل کند. تا درجه‌ای، دقت کنید! تا درجه‌ای) وظیفه شما به عنوان پدر و مادر، این است که

داشتن سطح بالایی از هوش هیجانی در کودکان شما بهترین راهی است که تضمین می‌کند آن‌ها در بزرگسالی زندگی همراه با شادی، موفقیت‌آمیز و مسئولانه‌ای داشته باشند. در اینجا به معرفی ده روش می‌پردازیم که می‌تواند به کودکان شما کمک کند تا به درجه‌ی بالایی از هوش هیجانی دست پیدا کنند.

۱. خودتان را الگویی برای هوش هیجانی قرار دهید.

بله، کودکان شما به دقت نظاره‌گر هستند. آن‌ها می‌بینند که شما چگونه با ناراحتی‌ها و مشکلات مواجه می‌شوید، چگونه از خودتان

به کودک خود اجازه دهید یأس و ناامیدی را تجربه کند و بتواند برای غلبه بر ناراحتی تلاشی کند. کودکانی که هرچه می‌خواهند برایشان فراهم می‌شود معمولاً چندان شاد و سرزنده نیستند.

۳. از نقاط ضعف خود در امر تربیت کودک آگاه باشید.

بدانید که چه مشکلات و مسائلی دارید؟ چه چیز موجب عصبانی شدن شما می‌شود و این ناراحتی دقیقاً به خاطر چیست. آیا به خاطر نداشتن سیطره بر امور است؟ آیا به خاطر آن است که مورد احترام واقع نمی‌شوید؟ به نظر می‌رسد در ورای همه‌ی این مسائل ترس از چیزی در شما وجود دارد. بنابراین سعی کنید ریشه ترس خود را بیابید در این صورت احتمال آن که در مراد با کودکان عصبانی شوید کمتر می‌شود. آگاهی از مشکلات و نگرانی‌ها، به تنهایی موجب رفع آن‌ها نمی‌شود، بلکه موجب می‌گردد تا برای مقابله با آن‌ها برنامه‌ریزی کرده و راحت‌تر با آن‌ها برخورد کنید.

۴. مهارت پیش‌داوری نکردن را در خود تقویت کنید.

احساسات و عواطف را نامگذاری کنید و از اسم گذاشتن روی افراد و توصیف آن‌ها با الفاظ زشت خودداری کنید. مثلاً به جای آن که بگویید عجب آدم ناجوری است! بگویید به نظر می‌رسد عصبانی است. هنگامی که فرزندتان گریه می‌کند یا سروصدا راه می‌اندازد، بهتر است به او بگویید «به نظر می‌رسد که تو ناراحت هستی» تا این که بگویید «بس کن!»

محروم کردن کودکان از احساساتی که در حال تجربه‌ی آن هستند تنها باعث می‌شود آن‌ها در خود فرو روند و این چیزی است که همان احساسات را در آن‌ها تقویت می‌کند.

۵. در نقش یک مربی کودکان خود را تربیت کنید.

وقتی کودکان از سنین خردسالی پا را فراتر می‌گذارند. می‌توانید آن‌ها را برای مسئولیت‌پذیری بیشتر آماده کنید. به جای آن که به او بگویید «زود باش کلاه و دستکش‌ات را بپوش!» می‌توانید از او سؤال کنید: «چه چیزی لازم داری تا برای رفتن به مدرسه آماده

شوی؟» این که پیوسته به بچه‌ها بگویید چه کار بکنند و یا چه کار نکنند، کمکی به رشد اعتماد به نفس و مسئولیت‌پذیری آن‌ها نمی‌کند.

۶. همیشه خودتان را جزئی از مسئله قرار دهید.

همیشه خود را ملزم بدانید که در مورد هر مشکلی که پیش می‌آید کاری انجام دهید. بیشتر مشکلات در خانواده هنگامی بزرگ‌تر می‌شود که نحوه‌ی پاسخ‌گویی والدین به آن‌ها موجب تشدید و بزرگ‌نمایی آن‌ها گردد. اگر فرزندان اشتباهی را مرتکب می‌شود به یاد داشته باشید که حفظ

خونسردی شما و این که به نحوی مستدل واکنش نشان دهید دارای اهمیتی اساسی است.

۷. کودکان خود را از خردسالی در کارهای منزل شرکت

دهید.

یافته‌های پژوهشی حاکی از این است که کودکانی که در کارهای خانه شرکت می‌کنند شادتر و موفق‌ترند. چرا؟ چون از همان سنین کودکی احساس می‌کنند که عضو مهمی از خانواده هستند. کودکان دوست دارند احساس تعلق کنند و احساس ارزشمندبودن بنمایند.

۸. دسترسی کودکان خود به رسانه‌های جمعی (رادیو،

تلویزیون، روزنامه، کامپیوتر، اینترنت و...) را محدود کنید. کودکان نیاز به بازی کردن دارند نه این که جلوی صفحه‌ی تلویزیون یا کامپیوتر وقت‌گذرانی کنند. برای این که خلاقیت و مهارت‌های حل مسئله را در کودکان پرورش دهید به آن‌ها اجازه دهید که زمانی را صرف بازی‌های دلخواه خود کنند. آنچه بیشتر در دنیای رسانه‌ای به کودکان آموزش داده می‌شود مصرف‌گرایی، دست‌انداختن دیگران، حرف‌نیش‌دار زدن و ترغیب به خشونت است. در مقابل، آنچه کودکانتان از شما و از بازی‌های آزاد می‌آموزند بذر رشد و پرورش هوش هیجانی را برای آینده‌ی آن‌ها فراهم می‌کند.

۹. در جمع خانواده، درباره‌ی احساساتتان گفت‌وگو کنید.

اهداف و رفتارهای هیجانی خود را تبیین کنید، چیزهایی مثل داد نکشیدن، حرف نامناسب به یکدیگر زدن، احترام گذاشتن در هر حال و... . خانوادگی که اعضای آن به این اهداف آگاه باشند سعی می‌کنند آن‌ها را رعایت نمایند.

۱۰. کودک خود را به عنوان یک انسان منحصر به فرد و

بی‌نظیر نگاه کنید.

هیچ روشی برای پرورش هوش هیجانی در کودکان بهتر از این نیست که با آن‌ها به صورت افرادی قادر، توانا و بی‌نظیر برخورد کنید.

این یک اصل جهان‌شمول است که «هر چیزی که در مورد آن بیندیشید آن چیز رشد می‌کند و پروبال می‌گیرد. پس اگر کودکان خود را در برخورد و اندیشیدن به آن‌ها، به صورت افرادی فوق‌العاده مشاهده کنید، شگفتی‌های بسیاری را در آن‌ها کشف خواهید کرد و برعکس، اگر بچه‌ها را به عنوان یک مشکل یا مسئله تلقی کنید با مشکلات و دردهای زیادی مواجه خواهید شد.»

حاصل کلام این که:

داشتن یک IQ بالا خیلی خوب است، اما داشتن EQ یعنی هوش هیجانی از آن خیلی بهتر است. این‌ده اصل یا ایده را به صورت عادت روزانه خود درآورید تا بهترین شانس را به کودکان خود، جهت تبدیل شدن به افرادی شاد، زایا و مسئولیت‌پذیر در بزرگسالی، داده باشید.

