



بخش دوم و پایانی

آشنایی با مهارت‌های هوش هیجانی و امکان آموزش این مهارت‌ها

تنش پله برای پیروزی

ترجمه‌ی: مهشید باستانی پورمقدم



اشاره

حتماً یادتان هست، از شماره‌ی قبل، بررسی مبحثی تحت عنوان آشنایی با مهارت‌های هوش هیجانی و ضرورت آموزش این مهارت‌ها را آغاز کردیم، و با تعریف جدیدی از مدرسه و زیربنای آموزشی - پرورشی مدرسه‌های امروز، آشنا شدیم. در این شماره و در بخش پایانی، درباره‌ی امکان و یا در واقع جایگاه آموزش مهارت‌های هوش هیجانی در مدرسه‌ها صحبت می‌کنیم.

هیجانی، مدرسه نیست.

از طرف دیگر، بسیاری از والدین از آموزش چنین مهارت‌هایی به فرزندانشان ناتوان هستند! به علاوه، حضور والدین در کنار فرزندان، نسبت به گذشته بسیار کم‌رنگ شده است و همین امر، برای کودکان، نوجوانان و حتی جوانان، امکان فراگیری این مهارت‌ها از روی رفتارهای والدینشان را سلب می‌کند.

پژوهش‌ها نشان می‌دهند، شکل‌گیری بخش اعظمی از مهارت‌های هوش هیجانی، از سال‌های نخست تولد تا قبل از ورود به مرحله‌ی جوانی، یعنی تا سال‌های پایانی دوره‌ی نوجوانی اتفاق می‌افتد. از طرف دیگر، با ورود دانش‌آموز به مدرسه، از همان دوره‌ی پیش‌دبستانی، بیشترین تمرکز روی آموزش و فراگیری مهارت‌های شناختی (Cognitive Skills) مانند خواندن، نوشتن، ریاضیات و... خلاصه می‌شود و عملاً در زمینه‌ی

با آگاهی از نواقص موجود در سیستم‌های آموزشی، درباره‌ی آموزش مهارت‌های هوش هیجانی، این پرسش مطرح می‌شود که آیا با توجه به شرایط موجود در سیستم‌های آموزشی - پرورشی، آموزش مهارت‌های هوش هیجانی امکان‌پذیر است؟

با توجه به آنچه درباره‌ی ساختار آموزشی مدرسه‌ها (در شماره‌ی قبل) بیان کردیم، به نظر می‌رسد، در صورتی که بتوان مهارت‌های هوش هیجانی را «آموزش» داد، بسیاری از اصول و الگوهای کنونی سیستم‌های آموزشی، نیازمند تغییر اساسی هستند؛ تا حدی که در مواردی با تنش روبه‌رو خواهیم شد. علاوه بر این، موضع‌گیری بسیاری از متولیان آموزشی و حتی والدین، دلیلی برای صرف‌نظر از آموزش چنین مهارت‌هایی در مدرسه می‌شود. به این معنی که آن‌ها معتقدند، مدرسه، تنها محل آموزش مفاهیم درسی است و جایگاه آموزش مهارت‌هایی چون مهارت‌های هوش

آموزش مهارت‌های هوش هیجانی، حرکتی انجام نمی‌گیرد (هر چند در سال‌های اخیر اندک تغییراتی در دوره‌ی پیش‌دبستانی دیده می‌شود). بنابراین، اگر تا پیش از ورود به دوره‌ی جوانی، مهارت‌های هوش هیجانی به کودکان آموزش داده نشود، آموزش و فراگیری آن پس از این دوره، با مشکلات فراوانی روبه‌رو خواهد شد. نکته‌ی قابل تأمل این که کودک، نوجوان یا جوانی که به مهارت‌های هوش هیجانی مسلط نباشد، نمی‌تواند حتی با والدین و مربیان خود ارتباط برقرار کند؛ این خود دلیلی برای ناتوانی در آموزش سایر مهارت‌ها و مهم‌تر از آن، جدایی فرزندان از والدین و مشکلات تعلیم و تربیتی آن‌ها در مدرسه است.

راه‌های گذر از بحران

شاید یکی از راهکارهای مهم برای شروع آموزش مهارت‌های هوش هیجانی به دانش‌آموزان، آموزش این مهارت‌ها در قالب فعالیت‌های فوق برنامه باشد. ترتیب دادن بازی‌های گروهی، گروه‌های آموزشی، هنری، ورزشی، بازدیدهای دسته‌جمعی، برنامه‌هایی که مسئولیتی را برای دانش‌آموز تعریف می‌کنند و او برای انجام آن‌ها باید از دیگران کمک بگیرد، و راهکارهایی از این دست، از مهم‌ترین راه‌های گذر از بحران آموزش مهارت‌های هوش هیجانی به شمار می‌روند.

شاخص‌های هوش هیجانی

پژوهشگران علوم تربیتی، شاخص‌هایی را برای هوش هیجانی تعریف می‌کنند و معتقدند، کودکان و نوجوانانی که به این مهارت مسلط هستند، از هوش هیجانی مناسب برخوردارند.

● **خودآگاهی**: یکی از نخستین و مهم‌ترین مهارت‌های هوش هیجانی، مهارت تشخیص و تفکیک احساسات درونی و نام‌گذاری آن‌هاست. در مرحله‌ی دوم، آگاهی از احساسات طرف مقابل و امکان برقراری ارتباط با دیگران، از طریق پاسخ‌گویی به احساسات آن‌ها قرار دارد. از نگاه دیگر، خودآگاهی به فرد اجازه می‌دهد، عمل و عکس‌العمل‌های مناسبی را در مقابل احساسات خود و دیگران بروز دهد. با تقویت این مهارت، حتی فرد می‌تواند احساسات نهفته در پس رفتارهای دیگران را نیز تشخیص و با واکنش مناسب به آن‌ها پاسخ دهد.

● **مدیریت احساسات**: نخستین گام برای مدیریت احساسات، پی‌بردن به آن‌ها و نیازهای نهفته در پس آن‌هاست. باور این احساسات، تأثیر بسزایی در توانایی پاسخ‌گویی به آن‌ها دارد. بسیاری از افراد، به جای شناسایی درست احساسات و مدیریت آن‌ها، فقط در حال سرکوب کردن آن‌ها و فرستادن پیغام‌های منفی به سمت خودشان هستند. یافتن راهکارهای درست برای مدیریت احساسات طغیانی مثل عصبانیت، یأس، ترس، غم و اندوه، اضطراب و نگرانی، و تقویت احساسات مثبت مثل امیدواری، آرامش و... از شاخص‌های مدیریت احساسات است. از طرف دیگر، دانش‌آموز باید بیاموزد چگونه در لحظه تصمیم‌گیری کند و واکنش‌های مناسبی در مقابل احساسات و تلاطم آن‌ها از خود بروز دهد.

● **همدلی**: ارزیابی احساسات دیگران و همدلی با آن‌ها، یکی دیگر

از مهارت‌های هوش هیجانی است. یکی از مهم‌ترین مهارت‌های هوش هیجانی، مهارت گوش کردن به دیگران، بدون دخالت دادن احساسات شخصی، و همدلی و هم‌یاری با آن‌هاست. این همدلی باید با قضاوت صحیح همراه باشد تا تصمیم‌گیری‌ها و واکنش‌ها، درست و منطقی و بدون قضاوت‌های هیجانی شخصی صورت گیرند.

● **همکاری**: مهارت چگونگی و زمان مناسب ابراز احساسات، یکی دیگر از مهارت‌های هوش هیجانی است. تسلط به این مهارت، به شدت روی روابط فرد با دیگران تأثیر می‌گذارد. از طرف دیگر، به دانش‌آموز یاد می‌دهد، چگونه با دیگران همکاری کند و به هدف‌های مشترک و فردی دست یابد. تشخیص ارزش نقش و حضور دیگران و پذیرش حضور آن‌ها در کنار خود، یکی از راه‌های دست‌یابی به موفقیت است. مهارت پذیرش مسئولیت و تشخیص اهمیت تصمیم‌گیری و حرکت بر اساس تصمیم و نظر جمع، از مهارت‌هایی است که در سایه‌ی مهارت کنترل ابراز احساسات به دست می‌آید.

● **ارتباط**: تا زمانی که دانش‌آموز نتواند با هم‌سالان، آموزگار و حتی والدینش ارتباط مناسب و مؤثر برقرار کند، نمی‌تواند در امور درسی و غیر درسی‌اش به نتایج مثبتی دست یابد. دانش‌آموز باید بیاموزد، بدون عصبانیت، یا نشان دادن احساسات مثبت و منفی بی‌دلیل، با دیگران ارتباط برقرار کند. ارتباط مؤثر به دانش‌آموز اجازه می‌دهد تا در جمع حاضر، جمع او را بپذیرد و احساساتش را کنترل و به موقع بروز دهد.

● **تصمیم‌گیری در تضاد**: مهارت تصمیم‌گیری در شرایط بحرانی، مثل زمانی که دانش‌آموز با نوعی تضاد و تعارض روبه‌رو می‌شود، یکی دیگر از مهارت‌های هوش هیجانی است. در این شرایط، کودک یا نوجوانی که به این مهارت مسلط است، می‌تواند با تجزیه و تحلیل درست شرایط و موقعیت‌ها و کاری که انجام شده و یا قرار است انجام شود، به درستی تصمیم‌گیری کند. در شرایط تضاد و بحران، افرادی که به مهارت هوش هیجانی تصمیم‌گیری در شرایط بحرانی مسلط نباشند، قدرت تصمیم‌گیری‌شان مختل می‌شود و اصطلاحاً مغزشان قفل می‌کند. اما تسلط به مهارت تصمیم‌گیری در بحران‌ها، مانع از سردرگمی می‌شود. در یک جمع‌بندی کلی، دانش‌آموزان باید از سن کم، حتی پیش از ورود به مدرسه، به تدریج شش مهارت هوش هیجانی را بیاموزند تا بتوانند در درس و تحصیل و ارتباطات اجتماعی موفق شوند. برای آموزش این مهارت‌ها، برخی از پژوهشگران امر تعلیم و تربیت از این فرمول استفاده می‌کنند

شروع

خانواده + آموزش و پرورش + فراگیری از طریق رسانه‌ها + اجتماع و ارتباط با دیگران + سوابق تعلیم و تربیتی (زمینه) + برنامه‌های فوق برنامه + آگاهی یافتن از تازه‌ها و فراگیری آن‌ها + امکان انتخاب و تصمیم‌گیری

زیرنویس

1. Self-awareness/2. Managing emotions/3. Empathy
4. communicating/5. co – operation/6. Resolving conflicts

منبع

<http://www.Connected.org/learn/School.html>