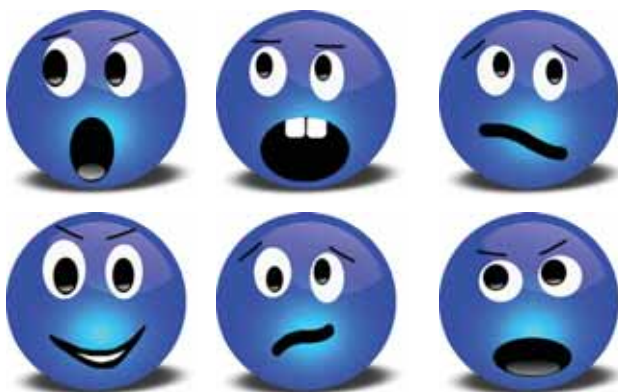




کنترل هیجان

فاطمه ملاصالحی

طرح درس پیشنهادی: این مبحث می‌تواند طی سه جلسه ۵۰ دقیقه‌ای برای دانش‌آموزان تدریس شود. معلم تعدادی تصویر متناسب با کنترل هیجان (حداقل پنج تصویر) را به تعداد دانش‌آموزان آماده می‌کند. دانش‌آموزان با انتخاب یک تصویر به کلاس وارد می‌شوند و کنار بچه‌هایی با عکس‌های مشابه خود می‌نشینند (در هر گروه حداقل سه و حداکثر پنج نفر حضور دارند).



معلم دانش‌آموزان را در یک موقعیت قرار می‌دهد و عکس‌های آن‌ها را بدون آنکه متوجه شوند، یادداشت می‌کند. او خطاب به دانش‌آموزان می‌گوید: «بچه‌ها پرسش کلاسی داریم، چیزی روی میزها تون نباشه.»

بسیار خوب نیز به گریه بیفتند. ۴. برخی دیگر، در صورت نگرفتن نتیجه خوب، معلم را مسئول نمره بد خود می‌دانند. ۵. یک عده از بچه‌ها به خود و دیگران امید می‌دهند که همه تلاش و دقتشان را برای گرفتن نتیجه خوب به کار می‌برند و به خدا توکل می‌کنند و برای پرسش آماده می‌شوند. ۶. عده‌ای دیگر از بچه‌ها خطاب به معلم می‌گویند که این موضوع را به مشاور یا والدین خود اطلاع می‌دهند و به بعضی از بچه‌ها که در حال آماده شدن برای پرسش هستند، با عصبانیت می‌گویند باید با هم متحد باشند و زیر بار زور نروند، و از آن‌ها می‌خواهند در پرسش شرکت نکنند. ۷. تعدادی نیز

واکنش دانش‌آموزان می‌تواند شامل موارد زیر باشد:

۱. می‌گویند: خانم شما از قبل نگفتید، پس ما امتحان نمی‌دهیم و برای جلسه بعد آماده می‌شویم. ۲. از دبیر برای مرور مطالب، درخواست فرصت می‌کنند و در پاسخ او که می‌گوید فرصتی داده نخواهد شد، سریع و با اضطراب کتاب‌هایشان را ورق می‌زنند و سعی می‌کنند درس را با صدای بلند برای خود بخوانند. ۳. بعضی از آن‌ها از معلم سؤالاتی می‌پرسند، مثل اینکه آیا پرسش سخت است؟ در نمره مستمر تأثیر دارد؟ ... ممکن است بعضی‌ها با شنیدن پاسخ معلم ترس و نگرانی در چهره‌شان دیده شود و حتی بعضی از دانش‌آموزان



بحث درباره آن‌ها در گروه، از هر گروه یک نفر به عنوان نماینده یا داوطلب دعوت می‌شود تا با بقیه نمایندگان گروه‌ها در مورد پاسخ‌ها بحث کند. نقش معلم در این میان شنیدن پاسخ‌ها و جهت‌دهی آن‌ها به هدف اصلی درس است.

در این مرحله، معلم تعدادی داوطلب می‌خواهد تا عکس العمل آن‌ها را در چند موقعیت فرضی بررسی کند. معلم به آن‌ها می‌گوید فرض کنید در یکی از این موقعیت‌ها قرار گرفته‌اید. عکس العمل شما چیست؟

- معلم از شما درس می‌پرسد و شما بلد نیستید.
- هم کلاسی شما کار نادرستی می‌کند، ولی معلم به اشتباه شما را سرزنش می‌کند.
- والدینتان اجازه نمی‌دهند به اردوی تفریحی اصفهان بروید.
- در صف بوفه مدرسه ایستاده‌اید و کسی بدون نوبت جلوی شما می‌ایستد.

- خواهرتان بدون اجازه وسیله شخصی شما را برمی‌دارد.
- مادران کارنامه‌تان را به دستتان می‌دهد و شما نمراتان را می‌بینید.
- نمره یکی از درس‌هایتان کمتر از آن است که فکرش را می‌کردید.
- شما موضوعی را به دوستان گفته‌اید و سفارش کرده‌اید آن را به کسی نگویند، اما او شما را تهدید کرده است که اگر اردو نیابید، رازتان را برملا می‌کند.

سپس از آن‌ها می‌پرسد، هر کدام از بچه‌ها در هر موقعیت چه احساسی داشتند. آن‌ها تشخیص می‌دهند بازیگران احساسات متفاوتی را در موقعیت‌های گوناگون نشان دادند. این احساسات دربرگیرنده شادی، خشم، اضطراب، ترس و... هستند. در اینجا معلم درباره چستی هیجان، نحوه ابراز آن و اینکه در تمام افراد از شرایط یکسانی به وجود می‌آید، صحبت می‌کند (مثلاً شکست صرف نظر از سن، نژاد و فرهنگ، همه را ناراحت می‌کند). و وقتی هیجان زده می‌شویم،

عصبانیت خود را با جمع و جور کردن پرس و صدای وسایل خود نشان می‌دهند و زیر لب غر می‌زنند و بالاخره با چهره‌ای عصبانی برای پرسش آماده می‌شوند...

دبیر پس از یادداشت تقریباً تمامی موارد در کلاس، سعی می‌کند ذهن بچه‌ها را از پرسش دور کند و به آن‌ها می‌گوید در زمان معین پرسش را برگزار خواهد کرد. سپس آن‌ها را به دیدن کلیبی دعوت می‌کند. این کلیپ شامل دو قسمت است: قسمت اول شامل سکانس‌هایی از فیلم **آواز گنجشک‌ها** به کارگردانی مجید مجیدی (سکانس وارونه شدن بشکه ماهی‌ها و واکنش بچه‌ها) و قسمت دوم، فیلم **مهمان مامان** به کارگردانی داریوش مهرجویی (درخواست پسر صاحبخانه از دوستش برای برداشتن مرغ و ماهی از مغازه پدر برای مهمانی آن شب و واکنش پدر پس از فهمیدن ماجرا). پس از پخش فیلم بچه‌ها شروع به پاسخ دادن به سؤالاتی از کلیپ می‌کنند که در اختیار آن‌ها قرار گرفته است.

نمونه سؤالات کلیپ

فیلم شماره ۱:

۱. ویژگی مثبت این گروه دوستی را بیان کنید.
- با توجه به پاسخ سؤال اول، آیا این گروه به هدفشان رسیدند؟ چه احساسی را تجربه کردند؟

فیلم شماره ۲:

۱. پسر صاحب مغازه چگونه می‌توانست به درخواست دوستش پاسخ دهد؟
۲. در مقابل عمل پسر صاحب مغازه چه رفتاری در فیلم دیده شد؟ جایگزین این رفتار چگونه رفتاری است؟ بعد از دادن زمان مناسب به بچه‌ها برای نوشتن پاسخ خود و

علائم قابل تشخیص چهره‌ای، ژستی و کلامی می‌فرستیم که دیگران از کیفیت و شدت هیجان‌پذیری ما باخبر می‌شوند، مثل حرکت ابروها و تغییر لحن صدا.

حال معلم فعالیت دیگری را شروع می‌کند. او از دانش‌آموزان می‌خواهد در موقعیتی یکسان، عکس‌العمل‌های متفاوتی از خود نشان دهند. هدف از این فعالیت، بیان ویژگی دیگری از هیجان است که به صورت منحصر به فرد و متمایز ابراز می‌شود (مثلاً بعضی از افراد در موقعیت شادی ممکن است گریه کنند و بعضی ممکن است بخندند. در حالت اضطراب واکنش‌های متفاوتی مانند ناخن جویدن و لرزش صدا و در حالت خشم واکنش‌هایی مانند فریاد و ناسزا گفتن، خود را زدن، ترک کردن صحنه، توجیه کردن، با صدای بلند صحبت کردن، بی‌قراری و... بسیار قابل پیش‌بینی هستند).

بعد از اتمام فعالیت‌ها، بچه‌ها را به گفت‌وگو دعوت می‌کنیم و از آن‌ها می‌پرسیم:

اگر انسان توانایی ابراز احساسات خود را نداشت، چه اتفاقی می‌افتاد؟

پاسخ بچه‌ها می‌تواند شامل این موارد باشد: بیمار می‌شد، عقده‌ای می‌شد، انرژی‌اش تخلیه نمی‌شد، آدم‌آهنی می‌شد، زندگی بی‌روح و سرد می‌شد، مسائل انسان‌ها حل نمی‌شد، دیگران نمی‌توانستند کمکی برای رفع مشکل او بکنند، ارتباط او با محیط قطع می‌شد و... معلم با تأیید جملات بچه‌ها جواب‌ها را جمع‌بندی می‌کند و می‌گوید، هیجان‌ناپذیری هستند و خداوند آن‌ها را درون انسان‌ها قرار داده است. ابراز هیجان راه‌حل برخورد با چالش‌ها، استرس‌ها و مشکلات زندگی است. هیجان‌ها با هماهنگ کردن احساسات، هدف، انگیزه و جلوه‌های ظاهری رفتار «وضعیت ما را در ارتباط با محیط‌مان تثبیت می‌کنند» و «ما را به پاسخ‌های اختصاصی و کارآمدی مجهز می‌کنند که با مسائل جسمانی و اجتماعی متناسب هستند».

تا این مرحله، بچه‌ها متوجه مفهوم هیجان، ویژگی‌هایش و اینکه چرا هیجان داریم، شده‌اند. معلم پس از این مراحل، ظرفی از غذا را که بسیار پرنمک است می‌آورد و به بچه‌ها می‌گوید هر کس هر چه می‌خواهد از آن بخورد. بچه‌ها غذای زیادی نمی‌خورند و دلیل آن را هم شوری عنوان می‌کنند. سپس به آن‌ها می‌گوید نمک طعم‌دهنده

غذاست. اگر مقدارش از حد لازم بیشتر شود کل طعم غذا را تغییر می‌دهد. پس باید به صورت کنترل شده مصرف شود. حال تصور کنید اگر قرار باشد فردی تمام هیجان‌ها و تمایلات خود را بدون هرگونه ملاحظه‌ای ابراز کند، چه اتفاقی خواهد افتاد؟ همه افراد به طور معمول و آگاهانه یا ناخودآگاه احساسات خود را مهار می‌کنند. اما میزان و کیفیت این مهار کردن مهم است.

در اینجا از بچه‌ها می‌خواهیم تعریفی از مؤدب بودن به ما ارائه دهند؛ اینکه به چه کسی مؤدب می‌گویند.

میزان مؤدب بودن به مهارت کنترل رفتارها بستگی دارد. به نظر شما چه رفتاری، به چه مقدار و چگونه باید مهار شود؟ فرد ترسو یا خجالتی به واسطه ترس یا خجالت از بروز رفتارهای صحیح خودداری می‌کند و فرد عصبانی یا حریص به واسطه خشم یا میل شدید، رفتارهای غیرطبیعی از خود نشان می‌دهد.

در این قسمت می‌توان از بچه‌ها خواست اهداف کوتاه مدت و بلندمدت زندگی خود را برحسب اولویت بنویسند. این اهداف می‌تواند شامل موفقیت در امتحانات پایان سال، ورود به یک مدرسه عالی برای دوران متوسطه، کسب رتبه خوب در کنکور و قبولی در یکی از دانشگاه‌های خوب کشور باشد.

برای افزایش کیفیت زندگی باید بدانیم:

- چه رفتارهایی مضرند و باعث دور شدن ما از هدف زندگی می‌شوند؟

- چه رفتارهایی مفیدند و حرکت ما را به سوی هدف زندگی تقویت می‌کنند؟

با شناخت این رفتارها، می‌توانیم خواست و اراده خود را به سوی رفتارهای خوب تغییر دهیم. به این طریق، ما به مدیریت احساس می‌رسیم.

مدیریت احساس یعنی مهار کردن تمایلات و خواسته‌ها توسط عقل

در تعالیم اسلامی ما روش‌هایی برای مقابله با استرس و هیجان ذکر شده است که هر کدام راهکاری پرمایه و آرام‌بخش برای ما خواهد بود. ایمان به خدا، توکل به خدا، اعتقاد به مقدرات الهی، صبر، تفریحات سالم، روابط خانوادگی مطلوب، حمایت اجتماعی، یاد خدا، دعا و توسل به ائمه معصوم (ع).

