

خودسازی هیجانی

طرح درس یک جلسه آموزشی برای کسب مهارت آگاهی هیجانی

ناهید قنبرزاده علمداری



اساسی‌ترین مهارت هوش هیجانی، مهارت خودآگاهی هیجانی است. خودآگاهی یعنی توانایی شناخت موقعیت‌های مؤثر بر هیجانات، تغییرات بدنی، افکار و واکنش‌های معمول ما نسبت به آن‌ها. درک این‌که در موقعیت‌های متفاوت به چه نوع واکنشی تمایل داریم یا احتمال وقوع کدام رفتار واکنشی در ما بیشتر است، مدیریت این رفتارها را امکان‌پذیرتر می‌کند. آگاهی از تغییرات بدنی به هنگام وقوع هیجانات خاص، مانند زنگ خطری است که میزان هوشیاری ما را افزایش می‌دهد و هوشیاری بالا نیز امکان رفتارهای تکانشی و ناخودآگاه را کم می‌کند. و بالاخره درک منطقی بودن یا نبودن افکار پیش از وقوع هیجانات و یا حین آن، یکی از راهکارهای اصلی مدیریت هیجانات است. در ضمن آشنایی با هیجانات خود، به ما کمک می‌کند تا هیجانات دیگران را نیز بهتر درک کنیم.

با توجه به این‌که مدرسه و کلاس درس یکی از بسترهای مهم فراگیری و تمرین مهارت‌های هوش هیجانی است، کسب مهارت آگاهی هیجانی از طرف اولیای مدرسه و دانش‌آموزان در ارتقای سطح تعاملات اثربخش بسیار ضروری است. طرح درسی که ملاحظه می‌کنید طی یک جلسه آموزشی اجرا شده و امکان تمرین این مهارت را برای دانش‌آموزان فراهم می‌کند.

انتظارات آموزشی

- یافتن الگوی هیجانی خود؛
- شناسایی موقعیت‌ها و هیجانات خاص این موقعیت‌ها؛
- فراهم‌سازی فضای گفت‌وگوی هیجانی در خانواده.

تکلیف منزل

جدول تکلیف ۱-۲ شامل نظرسنجی از اولیا و دوستان در مورد هیجاناتی که بیشتر تجربه شده و هیجاناتی که کمتر تجربه شده. دانش آموزان می‌بایست دو مورد از هیجاناتی را که بیشتر تجربه کرده‌اند و دو مورد از هیجاناتی را که کمتر تجربه کرده‌اند در این جدول یادداشت کنند و بدون آن که جدول را به کسی نشان دهند، نظر افرادی را که در جدول آمده پیرسند و پاسخ را خودشان در جدول ثبت کنند. به عنوان مثال، اگر دانش آموزی هیجان عصبانیت را بیشتر تجربه کرده است از پدر، مادر و دوستانش سؤال می‌کند که «به نظر شما من چه قدر فردی عصبانی محسوب می‌شوم؟» و پاسخ را در جدول ثبت می‌کند.

شرح مفصل فعالیت‌ها

در گام اول دانش آموزان در مورد جدول ثبت هیجان‌ها هفتگی خود گفت‌وگو می‌کنند و به بیان تجارب و نتایج کار خود می‌پردازند. سؤالات محتوایی زیر ما را به اهداف این جمله نزدیک‌تر می‌کند.

✓ کدام هیجان‌ها کمتر اتفاق افتاده است؟

✓ کدام هیجان‌ها بیشتر اتفاق افتاده است؟

✓ به نظر شما فایده این ثبت هیجان‌ها چیست؟

✓ کدام هیجان اصلاً اتفاق نیفتاده؟ ممکن است

اتفاق افتاده باشد ولی ما به آن توجه نداشته‌ایم؟ (به عنوان مثال اگر دانش آموزان هیجان دوست داشته شدن را اصلاً ثبت نکرده باشند، از طریق سؤالاتی می‌توان آن‌ها را به این سمت راهنمایی کرد که این هیجان اتفاق افتاده ولی ما به آن دقت نکرده‌ایم.)

✓ آیا در موقعیت‌های خاص هیجان‌ها خاصی رخ داده است؟ به عنوان مثال هیجان شادی در مدرسه بیشتر و در منزل کمتر؟ در این صورت چرا؟

در گام دوم دانش آموزان ۳ مورد از موقعیت‌هایی که هیجان خاص تجربه شده را روی یک طرف برگه‌های ۱۰×۵ می‌نویسند و طرف دیگر برگه، هیجان تجربه شده را یادداشت می‌کنند و این برگه‌ها را به مجری طرح تحویل می‌دهند.

در گام سوم مجری موقعیت‌ها را یکی یکی می‌خواند تا دانش آموزان هیجان مرتبط با آن را در برگه بازی هیجانی خود علامت بزنند (در صورتی که این هیجان در برگه بازی آن‌ها موجود باشد). این مرحله آن قدر ادامه می‌یابد تا دانش آموزی بتواند یک ردیف از هیجان‌ها برگه بازی خود را پر کند. در صورت داشتن زمان کافی، بازی ادامه پیدا می‌کند تا یک نفر تمام ردیف‌های افقی را پر کند. در صورتی که موقعیت‌های نوشته شده توسط دانش آموزان

کافی نباشد، خود مجری موقعیت‌های خاصی را اضافه می‌کند. (باید به دانش آموزان متذکر شویم که در برنده شدن این بازی مانند بازی دبلنا شانس هم دخالت دارد.)

نمونه‌ای از اظهارات دانش آموزان پس از ثبت هیجان‌ها

* من فکر کردم آدم شادی هستم ولی حالا فهمیدم آن قدرها هم شاد نیستم.

* من متوجه شدم توی مدرسه احساس شادی و نشاط بیشتری دارم.

* من فهمیدم که توی خانه بیشتر پرخاشگر و عصبانی هستم.

* این کار باعث شده برادر کوچک‌ترم هم علاقه‌مند شود هیجان‌ها خود را ثبت کند.

* من فکر می‌کردم اصلاً آدمی عصبانی نیستم

اما حالا متوجه شده‌ام که چرا، گاهی من هم عصبانی می‌شوم.



برگه‌های ثبت هیجان‌ات، برگه‌های سفید ۵×۱۰، صفحه بازی دبلنای هیجانی

زمان	فعالیت‌های دانش‌آموزان	فعالیت‌های معلم
۲۰	دانش‌آموزان از هیجان‌ات، موقعیت، تغییرات بدنی و افکار خود صحبت می‌کنند.	دانش‌آموزان را تشویق می‌کند تا از تجربیات خود طی یک هفته مراقبه و ثبت هیجان‌ات‌شان (تکلیف جلسه قبل) گفت‌وگو کنند.
۱۵	دانش‌آموزان سه مورد از هیجان‌اتی را که طی هفته قبل کمتر تجربه کرده‌اند و سه مورد از هیجان‌اتی را که بیشتر تجربه کرده‌اند در نظر گرفته و در برگه‌های ۱۰ در ۱۵ با توجه به دستورالعمل یادداشت می‌کنند. (دانش‌آموزان می‌بایست در یک طرف برگه موقعیت و در طرف دیگر آن هیجانی را که تجربه کرده‌اند یادداشت کنند.)	ارائه کاغذهای ۱۰ در ۱۵ به دانش‌آموزان و توضیح تمرین این مرحله
۲۰-۳۰	هر دانش‌آموز یک برگه بازی هیجانی دارد (که ضمیمه است) و طبق دستورالعمل بازی اجرا می‌شود. هر دانش‌آموز که بتواند یک ردیف از هیجان‌ات برگه خود را پر کند، برنده مرحله اول بازی است و بازی ادامه می‌یابد تا یک نفر بتواند هر چهار ردیف افقی هیجان‌ات را در برگه پر کند. (توجه داشته باشید که هیچ یک از برگه‌های بازی نباید مشابه باشد اما همگی می‌بایست تعداد برابری از هیجان‌ات را شامل شود.)	جمع‌آوری برگه‌های مرحله قبل برای استفاده در بازی و ارائه برگه‌های بازی هیجانی و توضیح آن به دانش‌آموزان

فعالیت ۱-۲ بازی دبلنای هیجانی

غرور	شادی		دوست‌داشتن	نگرانی	بی‌تفاوتی	خشم
دوست‌داشتن	خشم	رنجش	غم	شادی		افتخار
	چندش	اضطراب	بی‌تفاوتی	ترس		حسادت
استرس		حسادت	ترحم	اشتیاق	بی‌تفاوتی	

فعالیت ۱-۲ دبلنای هیجانی

	شادی	ترس	دوست‌داشتن	نگرانی	بی‌تفاوتی	
دوست‌داشتن	خشم	رنجش		شادی	عصبانیت	افتخار
احساس گناه		اضطراب	بی‌تفاوتی	ترس		حسادت
استرس	عصبانیت	حسادت		اشتیاق	بی‌تفاوتی	دوست‌داشته شدن

فعالیت شماره ۱-۲

خشم	بی تفاوتی	نگرانی	دوست داشتن	ترس	شادی	غرور
افتخار	عصبانیت	شادی	غم	رنجش	خشم	دوست داشتن
حسادت	استرس	ترس	بی تفاوتی	اضطراب	چندش	احساس گناه
دوست داشته شدن	بی تفاوتی	اشتیاق	ترحم	حسادت	عصبانیت	استرس

تکلیف ۱-۲ نظرسنجی هیجانی

سه هیجانی که بیشتر از همه تجربه کرده‌ام	مادر			پدر			دوست داخل مدرسه			دوست خارج از مدرسه		
	کم	متوسط	زیاد	کم	متوسط	زیاد	کم	متوسط	زیاد	کم	متوسط	زیاد
۱.												
۲.												
۳.												
سه هیجانی که کمتر از همه تجربه کرده‌ام	مادر			پدر			دوست داخل مدرسه			دوست خارج از مدرسه		
	کم	متوسط	زیاد	کم	متوسط	زیاد	کم	متوسط	زیاد	کم	متوسط	زیاد
۱.												
۲.												
۳.												