

به دانش آموزان بیاموزید یک موقعیت یکسان می تواند احساسات متفاوتی در ما برانگیزد هیجان های آشنا

سعید بی نیاز
کارشناس ارشد روان شناسی بالینی



برنامه آموزش «مهارت های زندگی» سال هاست که در برنامه آموزشی دوره های گوناگون تحصیلی در کشورهای توسعه یافته قرار گرفته است. مهارت هایی که به دانش آموزان می آموزد چگونه خودشان را بشناسند، چگونه با دیگران بهتر رابطه برقرار کنند، چطور بهتر فکر کنند و چطور از پس هیجان های منفی مثل استرس، اضطراب و افسردگی برآیند. معلمان دوره اول متوسطه، به عنوان کسانی که در طول یک سال تحصیلی به طور مداوم با دانش آموزان مرتبط هستند، یکی از بهترین گروه های مرجع برای آموزش این مهارت ها به دانش آموزان محسوب می شوند. در اولین شماره سال تحصیلی جدید، «شیوه آموزش مهارت شناخت هیجان ها به دانش آموزان دوره راهنمایی» را برگزیده ایم. مهارتی که هم بخش مهمی از خودشناسی به عنوان پایه ای ترین مهارت زندگی را دربر می گیرد و هم یکی از مهارت های چهارگانه برای پرورش «هوش هیجانی» است؛ نوعی از هوش که برخلاف «هوش شناختی» - که معمولاً با تست های IQ یا هوش بهرشناختی آن را می سنجند - هم آموختنی است و هم می تواند موفقیت شغلی، خانوادگی و اجتماعی دانش آموزان را در آینده پیش بینی کند.

برخلاف توانایی های عقلانی مثل «استدلال» یا «حافظه»، تعریف هیجان خیلی مشکل است. البته وقتی پای احساسات، عاطفه و هیجان وسط باشد، همه ما می دانیم داریم از چه چیزی حرف می زنیم اما نمی توانیم دقیقاً تعریفش کنیم. قدر مسلم هیجان ها هم مانند انگیزه ها ما را به حرکت وامی دارند. واژه لاتین هیجان با واژه لاتین حرکت هم ریشه است. غیر از این، برخلاف توانایی های عقلی که تقریباً ثابت هستند، هیجان به اصطلاح بالا و پایین دارد.

روان شناسان هیجان را به سه بخش انگیزتگی فیزیولوژیک (مثلاً ضربان قلب)، تجربه هشیارانه (نام گذاشتن روی هیجان مثلاً عصبانیت) و مؤلفه رفتاری (مثلاً دلم می خواست خفه اش کنم) تقسیم می کنند و می گویند همه هیجان ها این سه بخش را دارند.

جدول ۱

هیجان	وضعیت دهان	وضعیت چشم‌ها و ابروها	وضعیت صدا و کلام	وضعیت سر و بدن
شادی	لبخند لبخندی که احتمالاً دندان‌ها هم دیده می‌شوند	چین خوردن دور چشم‌ها	تند حرف زدن، بلند حرف زدن، خندیدن	بالا و پایین پریدن، کف زدن، تکیه دادن به عقب، باز کردن دست‌ها و رقصیدن (البته آن ور آب)
اندوه	اخم کردن، پایین آمدن لب‌ها و فک	گریه کردن، پایین آمدن پلک‌ها، بالا رفتن قسمت‌های درونی ابروها	کمی یواش‌تر حرف زدن، هیجان کمتر، احتمالاً نامفهوم حرف زدن، آه‌های قابل شنود برآوردن	پایین افتادن شانه‌ها، شل شدن ماهیچه‌ها، پایین آوردن سر، بی حرکت ماندن و نداشتن فعالیت
خشم	اخم کردن، به هم فشردن فک‌ها، بسته شدن دهان	خیره شدن، جمع کردن ابرو	کمی سریع‌تر حرف زدن، بسیار بلندتر حرف زدن، شکسته و بسته حرف زدن، قطع کردن صحبت دیگران	تکان خوردن سر، حالت‌های نشان دهنده حمله (مثل مشت‌های گره کرده، بزرگ شدن سوراخ بینی، سرخ شدن صورت، سیخ شدن بدن)
ترس	خشک شدن دهان، لرزیدن لب‌ها، به هم خوردن دندان‌ها	باز شدن زیاد چشم‌ها، تندتند پلک زدن، گریه کردن	بسیار سریع‌تر و بسیار بلندتر حرف زدن، خشک یا غیرمنظم شدن صدا، نفس کشیدن نامرتب، جیغ زدن	خود را عقب کشیدن، در جای خود خشک شدن، پیچ و تاب خوردن، عرق کردن کف دست‌ها، خشک شدن ماهیچه‌ها
تعجب	باز ماندن دهان، اندکی بالا آمدن گوشه‌های دهان	بسیار باز شدن زیاد چشم‌ها، بالاتر رفتن ابروها و از هم دورتر شدن آن‌ها	در جای خود بی حرکت شدن، سکوت کردن، بلند و باهیجان حرف زدن	دهان خود را با دست پوشاندن یا در جای خود خشک شدن
تنفر	گره خوردن لب بالا، دیده شدن زبان	پایین آمدن قسمت‌های درونی ابروها	بسیار یواش‌تر و آرام‌تر حرف زدن، غرغر کردن، صداهای گلوبی درآوردن (مثل ایخ، ای)	سر به عقب برگرداندن یا به طرف عقب برگشتن، چین به دماغ انداختن

چند نوع هیجان داریم؟

معمولاً وقتی پای تقسیم‌بندی هیجان‌ها وسط می‌آید، روان‌شناسان از شش هیجان اصلی که در همه فرهنگ‌های دنیا از نیویورک گرفته تا گینه بیسائو وجود دارد می‌گویند: ترس، خشم، تعجب، شادی، اندوه و نفرت. جالب اینجاست که تظاهر این هیجان‌ها در فرهنگ‌های گوناگون دنیا به یک شکل است. جدول ۱ به شما کمک می‌کند ریزترین جزئیات دیدنی و شنیدنی یک هیجان را تشخیص دهید:

هیجان‌های پیچیده

هیجان‌های پیچیده معمولاً به شفافیت و شدت هیجان‌های اصلی نیستند، بلکه ترکیبی‌تر و پیچیده‌تر از آن هستند که بشود تنها به شش طبقه تقسیم‌شان کرد. بعضی از روان‌شناسان با اضافه کردن دو طبقه دیگر به هیجان‌های اصلی، هیجان‌های مرکب را نیز مطرح کرده‌اند. شکل ۱ طبقه‌بندی پلاچیک از هیجان‌هاست:



شکل ۱. طبقه‌بندی هیجان‌های پیچیده

شناخت هیجان‌های دانش‌آموز دوره اول متوسطه

دانش‌آموز در اوایل دوره اول متوسطه، یعنی وقتی دارد آخرین سال‌های کودکی را می‌گذراند و وارد دوره نوجوانی می‌شود، از هیجان‌های خودش بیشتر باخبر می‌شود. یعنی شما در این دوره با دانش‌آموزانی مواجه هستید که پیش‌فرض‌های آموختن این مهارت را در خود دارند. خودشان تا حدودی می‌دانند که واکنش‌های افراد به یک اتفاق یکسان با هم فرق دارند. این مهارت به آن‌ها می‌آموزد که نه تنها رفتار آدم‌ها، بلکه هیجان‌های آن‌ها هم در مقابل یک اتفاق با هم فرق دارند. در نتیجه، آن‌ها به تفاوت آدم‌ها احترام بیشتری می‌گذارند و با احساسات و ظرافت بیشتری به واکنش دیگران پاسخ می‌دهند.



در این طبقه‌بندی (شکل ۱) ترکیبی از ترس و پذیرش «سلطه‌پذیری»، ترکیبی از خوشی و پذیرش «عشق»، ترکیبی از خوشی و انتظار «خوش‌بینی»، ترکیبی از عصبانیت و انتظار «پرخاشگری»، ترکیبی از عصبانیت و نفرت «اهانت»، ترکیبی از اندوه و نفرت «تدامت»، ترکیبی از اندوه و تعجب «یأس» و ترکیبی از تعجب و ترس «هیبت» ملاحظه می‌شود.

بازی احساسات متفاوت

هدف از این بازی آن است که بچه‌ها متوجه شوند آدم‌ها می‌توانند در یک وضعیت، هیجان‌های متفاوتی را تجربه کنند.

وسایل لازم

- پنج عدد کارت سفید برای هر دانش‌آموز؛ می‌توانید برای هر دانش‌آموز یک کاغذ A4 دورو سفید را به پنج بخش تقسیم کنید؛
- مداد؛
- ۱۲ قطعه کاغذ رنگی کوچک برای هر دانش‌آموز؛
- ورقه بازی احساسات متفاوت برای هر دانش‌آموز؛ برای تهیه این ورقه، روی یک برگ کاغذ جدول ۲ را بکشید و آن را به تعداد دانش‌آموزان کپی کنید.

جدول ۲

حسادت	عصبانیت	هیجان‌زدگی	خوش‌حالی	افتخار
افسردگی	شرمندگی	احساس گناه	خشم	غم
تنه‌لی	غم	افتخار	عصبانیت	هیجان‌زدگی
حسادت	افسردگی	عصبی شدن	هیجان‌زدگی	خوش‌حالی
احساس گناه	شرمندگی	عصبانیت	ترس	عصبی شدن

شیوه بازی

۱. به هر دانش‌آموز پنج کارت سفید بدهید. به آن‌ها بگویید لازم نیست اسمشان را روی کارت‌ها بنویسند. بخواهید به پنج اتفاقی هفته گذشته که احساساتی را در آن‌ها برانگیخته است فکر کنند. برای مثال «یکی از دوستانم هفته پیش بیمار و روانه بیمارستان شد، و این مرا غمگین کرده است.» از دانش‌آموزان بخواهید در یک روی کاغذ شرح اتفاق را بنویسند و روی دیگر آن احساسشان را در مورد آن.
۲. کارت‌های پر شده را جمع کنید و کاغذهای رنگی و ورقه «احساسات متفاوت» را بین دانش‌آموزان پخش کنید.
۳. از دو داوطلب (ثابت کننده) بخواهید وظیفه «خواندن کارت‌ها» و «ثابت کردن مطالب روی تخته کلاس» را به عهده بگیرند.
۴. خواننده باید کارت‌ها را بر بزند و یکی از آن‌ها را به‌طور تصادفی انتخاب کند. بعد از آن اتفاقی را که روی کارت نوشته شده است بخواند و از بچه‌ها بپرسد اگر این اتفاق برای آن‌ها بیفتد چه احساسی خواهند داشت؟ دانش‌آموز باید یکی از کاغذهای رنگی‌اش را روی احساس مورد نظرش در ورقه «احساسات متفاوت» بگذارد.
۵. ثابت کننده روی تخته می‌نویسد «یک» (یعنی وضعیت اول) و از پنج دانش‌آموز می‌خواهد که احساسات خودشان را بگویند. این پنج احساس را زیر عدد یک می‌نویسد.
۶. خواننده دوباره کارت‌ها را بر می‌زند و اتفاق دوم را می‌خواند. دانش‌آموزان باید کارت دوم را روی ورقه بگذارند. ثابت کننده هم از پنج داوطلب دیگر می‌خواهد احساسشان را بگویند و آن‌ها را زیر عدد ۲ روی تخته می‌نویسد.
۷. بعد از ۱۲ کارت بازی را تمام کنید.
۸. از بچه‌ها بخواهید کلمه‌های زیر ۱ را ببینند. از آن‌ها بپرسید آیا همه آن‌ها مثل هم هستند؟ آیا فرق دارند؟ چرا؟
۹. از بچه‌ها بپرسید آیا تشخیص دادن احساسات سخت بود؟ در این بخش می‌توانید اطلاعاتی را که در این مقاله در مورد هیجان‌های ساده و پیچیده گفته شده است به بچه‌ها منتقل کنید.
۱۰. از بچه‌ها بپرسید: «هر هیجانی چه نشانه‌هایی دارد؟»
۱۱. از بچه‌ها بپرسید: «با آدم‌هایی که در مقابل یک اتفاق مشابه احساسشان با ما فرق می‌کند، باید چطور رفتار کنیم؟»

