

ای کیو!

هوش هیجانی در کلاس درس



دکتر یاسین حیات ابدی

مدرسه و کلاس‌های درس دانش‌آموزان مکانی هیجانی است که دانش‌آموزان می‌توانند در آن هیجانات متعددی را تجربه کنند یا حتی هیجانات محیط اطراف خود را، مانند اتفاقات رخ داده در خانه‌ی خود، به کلاس درس منتقل کنند. این هیجانات می‌توانند مثبت یا منفی باشند. لذا در نظر گرفتن هیجانات بسیار حائز اهمیت است. دانش‌آموزان با توجه به میزان موفقیت‌هایشان در درس‌ها، توانمندی‌شان در حل مشکلات و مسائل درون‌کلاسی، تحسین اطرافیان خود، همدلی، حسادت، عصبانیت و بی‌احترامی، می‌توانند دچار هیجانات مثبت یا منفی شوند. این هیجانات در صورتی که کنترل یا هدایت شوند، در رشد دانش‌آموزان به آن‌ها کمک شایانی می‌کنند. در اینجا نقش آموزگاران عزیز بسیار مؤثر و شاخص خواهد بود. لذا در صورتی که آموزگاران بتوانند هوش هیجانی خود و دانش‌آموزان را درک کنند و در زمان مناسب به آن پاسخ دهند، می‌توانند در رشد دانش‌آموزان مؤثر باشند. به‌طور کلی هیجان‌ها بسیار مهم هستند، زیرا یادگیری و پیشرفت دانش‌آموزان را تحت تأثیر قرار می‌دهند. اما هیجان دانش‌آموزان زمانی مثبت تلقی می‌شود که اهداف اخلاقی، آموزشی و پرورشی آن‌ها را هدف قرار دهد.

مغز و ذهن

فیلسوفان و بزرگان علم، از قدیم مغز را جایگاه تفکر و قلب آدمی را مکان حضور احساسات و هیجانات روزمره‌ی انسان می‌دانستند. امروزه با کمک علوم از قبیل علم فیزیولوژی، بشر به این موضوع پی برده که تقریباً جایگاه تمامی این موارد در مغز انسان است و بخش‌هایی از مغز و سیستم عصبی انسان مسئول رفتارهای هیجانی انسان است. هوش هیجانی یکی از انواع هوش‌هاست که شاید برای خیلی از افراد موضوعی نو باشد، اما باید این موضوع را از نظر علمی و تجربی باور کرد که افراد دارای ضریب هوشی آی کیو متوسط، موفق‌تر از کسانی هستند که نمره‌های آی کیو بسیار بالاتری دارند. دلیل این موضوع هم تنها در آی کیو (EQ) یا همان هوش هیجانی است. در گذشته افراد را تنها بر اساس ضریب هوشی می‌سنجیدند، اما این مقیاس سنتی، به خیلی از توانایی‌ها و رفتارهای شخصی افراد و دانش‌آموزان اهمیت و توجه نمی‌کرد و به همین خاطر نواقص اساسی داشت. در واقع آی کیو پایداری افراد، همدلی و همراهی دانش‌آموزان، خودشناسی و خودآگاهی و انگیزش را در شاکله‌ی خود قرار نمی‌دهد و همین باعث می‌شود نتوان شخصی را بدون تأثیرات محیط اطراف و موارد هیجانی و صرفاً به دلیل دارا بودن آی کیوی بالا، در کارهای زندگی موفق دانست.

ما در این مقاله قصد داریم نحوه‌ی شناخت توانایی‌های ناشی از هوش هیجانی دانش‌آموزان در دوره‌ی ابتدایی را بدانیم و بر اساس این دانسته‌ها به آموزش بهتر به آن‌ها اقدام کنیم.

انسان‌ها دو ذهن دارند. با یک ذهن خود فکر و با ذهن دیگر احساساتشان را بیان می‌کنند. این دو راه متفاوت شناخت، حیات روانی انسان‌ها را می‌سازد. مادر بخش ذهن خردگرای خود قادریم تفکر و تدبیر کنیم. انسان‌ها علاوه بر ذهن خردگرای خود، ذهن هیجانی نیز دارند که با کمک آن به فعالیت‌های هیجانی اقدام می‌کنند. تقسیم ذهن به دو بخش هیجانی و خردگرا تقریباً

مانند تمایزی است که جامعه‌ی عوام بین «قلب انسان‌ها» و «سران‌ها» قائل‌اند.

IQ+EQ=succese

توجه به این موضوع خیلی اهمیت دارد که دو ذهن خردگرا و هیجانی نیروهای به نسبت مستقل از هم دارند. به عبارت بهتر، عملکرد ذهن هیجانی بسیار سریع‌تر از ذهن خردگراست. ذهن هیجانی بدون آنکه حتی لحظه‌ای درنگ کند تا بررسی کند چه می‌کند، مانند فنر از جا می‌جهد، دست به عمل می‌زند و نسبت به اتفاق رخ داده کار خود را انجام می‌دهد. در مقابل ذهن هیجانی، ما ذهن خردگرا داریم. این بخش ذهن انسان‌ها باعث واکنش سنجیده و تفکرگونه می‌شود که این واکنش مشخصه‌ی اصلی ذهن اندیشمند انسان‌هاست.

در ادامه قصد داریم یک نمونه از هوش هیجانی دانش‌آموزان دبستانی را در مدرسه بیان کنیم و بر اساس آن توضیحات لازم در مورد هوش هیجانی را بیان کنیم.

زنگ تفریح کلاس دوم ابتدایی است. بچه‌ها مشغول بازی کردن هستند. زهره در حین دویدن به زمین می‌افتد و زانویش به شدت درد می‌گیرد. او شروع به گریه کردن می‌کند. بچه‌هایی تفاوت به او به بازی ادامه می‌دهند. اما مریم کنار او می‌ایستد و به محض آنکه گریه‌ی دوستش تمام می‌شود، بر زمین می‌نشیند، زانوی خود را می‌گیرد و شروع به فریاد زدن می‌کند و می‌گوید: آخ، زانویم دردمی‌کند!

روان‌شناسان مریم را شخصی در نظر می‌گیرند که از هوش هیجانی و رابطه‌ی عاطفی بین فردی خوبی برخوردار است. این داستان نشان می‌دهد مریم در «شناخت احساسات» دوست خود توانایی بالایی دارد و کاملاً مشهود است در میان تمام دانش‌آموزان، تنها او بود که به درخواست کمک و درد دوستش توجه کرد و کوشید دوست زمین‌خورده‌اش را تسلی دهد؛ هر چند تنها کاری که توانست بکند، مالیدن زانوی خودش بود. این حرکت او جزئی از استعداد و هوش هیجانی مناسب

اطمینان و انگیزه: دانش‌آموزانی که در این بخش از هیجان‌ات خود موفق‌ترند، در داوطلب شدن برای کاری سریع‌تر و با اشتیاق اعلام آمادگی می‌کنند و بارفتار خود باعث توجه بیشتر می‌شوند، ولی دانش‌آموزانی که حس اطمینان کمی دارند، حتی در پاسخ به سؤالات معلم خود نیز دست خود را برای اجازه گرفتن به‌سختی بالا می‌برند. آموزگاران باید به کودکانی که اطمینان کمی دارند توجه کنند و تمرکز خود را روی آن‌ها ببرند؛ چه‌بسا کودکی‌ای کیوی بالایی داشته باشد اما به دلیل پایین بودن‌ای کیواز رشد مناسبی برخوردار نشود.

در انتها باید بیان کنیم، مرحله‌ی اول شکل‌گیری هوش هیجانی کودک در بستر خانواده است، اما گاهی به دلیل ناآگاهی والدین، این بخش هوشی نادیده گرفته می‌شود و در آینده از این مشکل با نام عدم اعتماد به نفس یاد می‌کنند. آموزگاران آگاه با رفتار خود می‌توانند به‌خوبی این معضل خانواده را رفع کنند. همکاری دوطرفه‌ی مدرسه و خانواده می‌تواند بهتر به رشد هوش هیجانی کمک کند. در نهایت یادمان نرود، با هوش هیجانی بهتر و مثبت‌تر می‌توان نسل آینده‌ای خودساخته‌تر و خلاق‌تر تربیت کرد و به رشد ایران عزیزمان کمک کرد.

منابع
 ۱. گلمن، دانیل (۱۳۸۶). هوش هیجانی... ترجمه‌ی نسرين پارشاد. رشد. تهران.
 ۲. گلکیمن، کارل (سال نشر ۱۳۸۵). رهبری آموزشی برای یادگیری مؤثر. ترجمه‌ی مینو علیزاده. نشر قطره، تهران.

که از هم درک متقابل داشته باشند. بدین ترتیب از بودن با هم احساس رضایت پیدا می‌کنند. این وضعیت حتی در بازی کردن یا نشستن سر کلاس هم تأثیرگذار است و باعث می‌شود آن‌ها تنها با افراد خاصی مشارکت داشته باشند. معلمانی که درک مناسبی از شاگرد خود داشته باشند، می‌توانند به احساس امنیت دانش‌آموز کمک شایانی کنند و همین موضوع باعث رشد و حرف‌شنوی بیشتر دانش‌آموزان از آن‌ها خواهد شد.

ارتباط با دیگران، شاید انسان‌هایی باشند که در سنین بالای بلوغ هم هنوز نتوانسته‌اند نظرات و احساسات خود را در جمع به‌خوبی بیان کنند. در واقع، آن‌ها کودکانی بودند که در کودکی و در منزل یا مدرسه در زمان بیان احساساتشان سرکوب شده‌اند و این حق از آن‌ها صلب شده است. اینجا نقش معلم در رشد‌ای کیوی دانش‌آموزان به‌خوبی قابل مشاهده است. بهتر است به دانش‌آموزان اجازه دهید در کلاس صحبت کنند، انتقاد کنند و پیشنهاد دهند. باید از کلاس ساکت ترسید. باید از کلاسی که در زمان پرسش از دانش‌آموزان غرق در سکوت می‌شود، ترسید. شما با ایجاد کلاس تعاملی، هم به میزان آموخته‌های آن‌ها کمک خواهید کرد و هم از طریق هوش هیجانی آینده‌ی زیباتری را برای آن‌ها ایجاد می‌کنید.

فعالیت‌های گروهی: فعالیت گروهی به معنای توانایی شنیدن انتقادها و پیشنهادهای اشخاص دیگر است؛ یعنی یک دست صدا ندارد. اگر آموزگاران از این بخش هوش هیجانی کمک بگیرند، قطعاً می‌توانند کلاس تعاملی‌تری داشته باشند.

خویش‌داری: اگر یک دانش‌آموز در خانه از بازی کردن منع شود، قطعاً این شیطنت‌رادر کلاس درس نشان می‌دهد. این مشکل دست خود دانش‌آموز نیست. آموزگاران باید این مسئله را درک و با والدین گرمی مطرح کنند. یادمان نرود، نظم اجباری و پرفشار باعث بی‌نظمی غیرقابل کنترل دانش‌آموزان در مدرسه می‌شود و این پدیده به‌صورت برعکس هم قابل مشاهده است.

اوست که باعث برقرار کردن ارتباط مناسب با دوستانش می‌شود.

این مهارت‌ها در سال‌های آغاز دوره‌ی ابتدایی تازه جوانه زده‌اند و در طول زندگی شکوفا خواهند شد. چند عنصر اصلی که در توانایی یادگیری نقش مهمی دارند، شامل اطمینان، خویش‌داری، درک متقابل، توانایی برقراری ارتباط، مشارکت در کلیه‌ی امور، پشتکار و ثبات قدم می‌شوند. لازم به ذکر است، همگی آن‌ها با هوش هیجانی ارتباط پیدا می‌کنند.

کنجکاوی: یکی از عوامل موفقیت دانش‌آموزان، کنجکاوی آن‌هاست. دانش‌آموزان کنجکاو به جذابیت‌ها و زیبایی‌های درس‌ها دقت می‌کنند. در همین راستا، اگر به کنجکاوی‌های آن‌ها پاسخ مناسبی داده شود، می‌توان به رشد آن‌ها کمک شایانی کرد. بسیاری از معلمان از کنجکاوی دانش‌آموزان به‌طور مناسب استقبال نمی‌کنند و همواره مایل‌اند شاگردانی ساکت داشته باشند. این در حالی است که انسان‌های کنجکاو می‌توانند ناشناخته‌ها را کشف کنند و ادامه‌ی این مسیر توسط معلمان باعث می‌شود روزبه‌روز حس کنجکاوی بین دانش‌آموزان کم‌رنگ‌تر شود. این موضوع از رشد هوش هیجانی آن‌ها خواهد کاست.



درک متقابل و همدلی: دوستی‌های دانش‌آموزان براساس درک دوطرفه انجام می‌شود. در واقع دانش‌آموزان شخصی را به‌عنوان دوست خود انتخاب می‌کنند

