



نزدیک و نزدیک تر

کارگاه ارتقای «سلامت روانی - موفقیت»
و «هوش هیجانی - اجتماعی»

مهدی حاج اسماعیلی

کارشناس ارشد روان شناسی، مشاور و مدرس

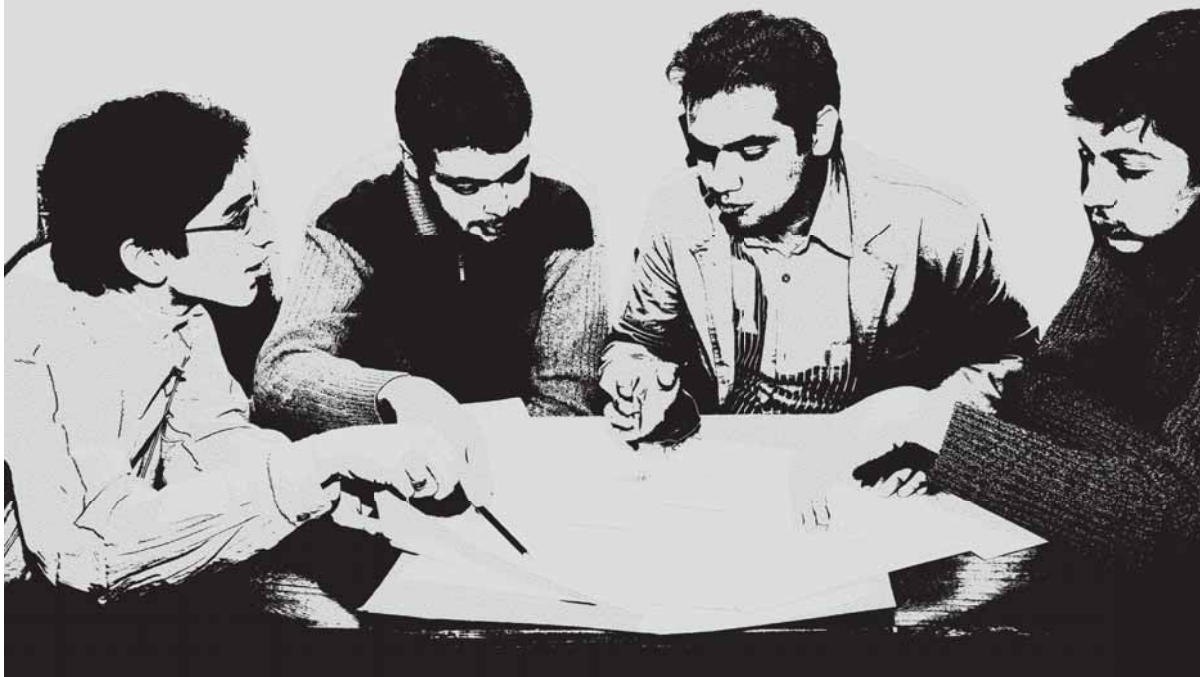
در کارگاه‌های آموزشی موردنظر تلاش بر این است که افراد به این اصول دست یابند: اول این که تنها کسی را که می‌توانند «کنترل» کنند یا «تغییر» دهند، خودشان است. یعنی ابتدا از خودشان شروع کنند بعد سراغ دیگران بروند. دوم این که در روابط بین فردی تنها کاری که برای دیگران می‌توانند انجام دهند، ارائه درست «اطلاعات» است.

یکی از مباحث اساسی در کارگاه آموزش، نقش «هوش هیجانی/اجتماعی» یا مهارت‌های اساسی زندگی در «سلامت روان و موفقیت» در کودکان و نوجوانان است.

وسایل مورد نیاز کارگاه: همان وسایلی که در یک کلاس عادی وجود دارد؛ از جمله: قلم، کاغذ، تخته، گچ یا ماژیک، کاربرگ.

روش آموزش در کارگاه: بارش مغزی، ایفای نقش، مشارکت گروهی.

فعالیت حرفه‌ای در کارگاه‌های آموزشی برای والدین، معلمان و دانش‌آموزان تجربه بارزشی را برای ما در مقام روان‌شناس مشاور به همراه دارد. در ارتباط متقابل با حاضران در کارگاه آموزشی، نگرش ما تغییر می‌کند و مهارت‌های ما ورزیده می‌شود و عملکرد حرفه‌ای ما را متحول و پویا می‌کند.



در صورت امکان، افراد به صورت نیم‌دایره یا U شکل قرار می‌گیرند. پس از سلام و خوشامدگویی با حاضران، به نقش فعال آن‌ها در جلسات کارگاه و انتقال به یک‌دیگر اشاره می‌کنیم. خوب حالا که همه قلم و کاغذ دارند، سه یا پنج ویژگی را بنویسید که اگر کودکان و نوجوانان داشته باشند فکر می‌کنید از سلامت روانی و احساس موفقیت بالاتری برخوردارند.

ممکن است افراد بگویند که نمی‌توانیم شفاهی بگوییم. می‌گوییم که در این مرحله، فقط هر کس خودش یادداشت کند و اگر متوجه شدیم کسی مهارت نوشتن ندارد، می‌گوییم فکر کند و به‌خاطر بسپرد. تأکید می‌کنیم که مشورت و تبادل نظر با دیگران برای مرحله بعدی است. (کاربرگ ویژگی‌ها)

پس از این که مطمئن شدیم تقریباً همه افراد آن‌چه را از آن‌ها خواسته‌ایم نوشته‌اند، به صورت آزاد و انتخابی می‌پرسیم: «چه کسی یکی از ویژگی‌های موردنظر خود را که نوشته است، می‌خواند؟» ویژگی‌هایی را که می‌خوانند، روی تخته می‌نویسیم و پیشنهاد می‌کنیم که افراد هم در برگه خود یادداشت کنند.

تذکر می‌دهیم فعلاً هر کس یک مورد بخواند تا همه بتوانند یک ویژگی موردنظر خود را بیان کنند. جلسه را طوری مدیریت می‌کنیم که بیش‌تر افراد در بحث کارگاه شرکت داشته باشند.

در حالی که اعضای جلسه ویژگی‌ها را مطرح می‌کنند، برحسب ضرورت و اهمیت مخصوصاً مواردی را که به هوش هیجانی/ اجتماعی اشاره مستقیم دارد با

بینش روان‌شناختی خود توضیح می‌دهیم. برای مثال، از افراد می‌پرسیم: حال که «مسئولیت‌پذیری» یا «اعتماد به نفس»، را مطرح کردید، بفرمایید منظورتان چیست؟ دنبال بحث را خودمان بیش‌تر با مثال‌های عینی ادامه می‌دهیم. اگر فرصت داشته باشیم، برحسب ضرورت با ایفای نقش توسط اعضا یا خودمان، مواردی مانند اعتمادبه‌نفس یا مسئولیت‌پذیری را به نمایش می‌گذاریم.

با پرسش‌های مناسبی که طرح می‌کنند یا خودمان مطرح می‌کنیم، افراد کارگاه را با افکار، رفتار و احساسات خودشان به چالش می‌اندازیم. به این ترتیب، به دنیای کیفی یا باورهای آن‌ها نزدیک می‌شویم و متقابلاً آن‌ها با ما احساس نزدیکی می‌کنند و انتقال جهت تغییر افراد به‌طور طبیعی ممکن می‌شود. در کارگاه‌هایی که گروه‌های متفاوت شرکت‌کننده وجود دارد، معمولاً بر این ویژگی‌ها تأکید می‌کنند: اجتماعی بودن، ارتباط با دیگران، راست‌گویی، مراقبت از خود، دوست‌داشتن، نظم و انضباط، مستقل بودن، اعتماد به نفس، احترام به دیگران، ایمان داشتن، شاد بودن، خوش‌رویی، مسئولیت‌پذیری، پشتکار، انتقادپذیری، برنامه داشتن، داشتن جرئت نه گفتن، حل مشکلات خود، نوع دوستی و...

برخی افراد به نداشتن یک ویژگی منفی اشاره می‌کنند؛ به آن‌ها یادآوری می‌کنیم که به ویژگی‌ای اشاره کنند که مثبت باشد و می‌خواهند فرزندشان آن را داشته باشد. مثلاً اگر گفتند عصبانی نشود، می‌گوییم منظورمان این است که کنترل عصبانیت داشته باشد. در فرایند

آموزش تلاش می‌کنیم که افراد خودشان به تصحیح گفتار یا نظریات خود بپردازند؛ زیرا در این صورت، فرصت فکر کردن برای افراد فراهم می‌آید و این‌الگویی برای ارتباط آن‌ها با فرزندان خود یا دیگران می‌شود.

در فرایند مدیریت کارگاه معمولاً مشاهده می‌شود که یکی - دو نفر خیلی دوست دارند که بیش‌تر بحث و گفت‌وگو در جلسه را به خودشان اختصاص دهند. بر این اساس، جلسه را باید به روشی مدیریت کنیم که تمامی اعضا فرصتی برای طرح نظریات خود داشته باشند. این، یکی از عوامل انگیزه شرکت افراد در جلسات است.

پس از این که همه موارد طرح شده را بر روی تخته ثبت کردیم، افراد را متوجه این موضوع می‌کنیم که آن‌چه شما تحت عنوان «ویژگی افراد سالم و موفق» به آن اشاره داشتید، در علم روان‌شناسی جنبه‌های مختلف هوش هیجانی/ اجتماعی است که سازمان بهداشت جهانی ده مورد از آن‌ها را با عنوان مهارت‌های اساسی زندگی دسته‌بندی و نام‌گذاری کرده است. بعضی از این موارد عبارت‌اند از: روابط بین فردی، تصمیم‌گیری، حل مسئله، تفکر خلاق، راه‌های مقابله با خشم، روش‌های کنترل

برخی افراد به نداشتن یک ویژگی منفی اشاره می‌کنند؛ به آن‌ها یادآوری می‌کنیم که به ویژگی‌ای اشاره کنند که مثبت باشد و می‌خواهند فرزندشان آن را داشته باشد



هرچه کودکان و نوجوانان در مهارت‌های اساسی زندگی توانمندتر باشند یا هوش هیجانی/ اجتماعی آن‌ها مناسب‌تر رشد کرده باشد، احتمال آسیب‌پذیری آن‌ها کاهش می‌یابد

استرس و اضطراب و اعتماد به نفس.

مشاهده می‌کنید که در بیش‌تر موارد، شما سلامت روان و موفقیت را مستلزم داشتن مهارت‌های اساسی زندگی یا بالابودن هوش هیجانی/ اجتماعی کودکان و نوجوانان می‌دانید. در ارتباط متقابل با فرزندان خود آیا به این موضوع بسیار اساسی توجه داریم؟ اگر در روش‌های ارتباطی خود با فرزندان این موضوع را رعایت نکنیم، چه اتفاقی می‌افتد؟

برای روشن شدن این موضوع، در برگه خود دو یا سه مورد از آسیب‌های روانی - اجتماعی شایع در بین افراد جامعه، به‌خصوص کودکان و نوجوانان، را یادداشت کنید. از آن‌ها می‌خواهیم بگویند و ما آن‌ها را بر روی تخته می‌نویسیم و یادآوری می‌کنیم که اگر دوست دارند، می‌توانند یادداشت بردارند؛ چون به‌خاطر استفاده مداوم از تخته، مجبوریم، آن را پاک کنیم. معمولاً افراد به این آسیب‌ها اشاره دارند: اعتیاد، پرخاش‌گری، خودکشی، عدم اعتماد به نفس، دزدی، قتل، مشکلات جنسی، افسردگی، اضطراب، روسپی‌گری، مصرف الکل، ایدز و ...

به کمک اعضا این سؤال را طرح می‌کنیم. «بین هوش هیجانی/ اجتماعی یا مهارت‌های اساسی زندگی و میزان شیوع آسیب‌های روانی - اجتماعی در کودکان و نوجوانان چه رابطه‌ای وجود دارد؟» تقریباً

بسیاری از افراد چنین نتیجه می‌گیرند که هرچه کودکان و نوجوانان در مهارت‌های اساسی زندگی توانمندتر باشند یا هوش هیجانی/ اجتماعی آن‌ها مناسب‌تر رشد کرده باشد، احتمال آسیب‌پذیری آن‌ها کاهش می‌یابد.

پس از این مرحله، از افراد می‌خواهیم اگر سؤالی برایشان پیش آمده است، اول آن را یادداشت کنند. سپس از آن‌ها می‌خواهیم سؤالات خود را طرح کنند. یکی از سؤالات مهم، که معمولاً افراد با آن مواجه می‌شوند، این است: «اگر قرار باشد کودکان و نوجوانان در مهارت‌های اساسی زندگی توانمند شوند یا به عبارت دیگر هوش هیجانی/ اجتماعی آن‌ها پرورش پیدا کند، چه باید کنیم؟ برای بالا بردن سطح هوش هیجانی/ اجتماعی از چه روش‌هایی می‌توانیم استفاده کنیم؟»

در این مرحله، از اعضا می‌خواهیم روش‌هایی را که خود از آن‌ها استفاده کرده‌اند، یادداشت کنند آن‌گاه فرصت می‌دهیم که روش‌های خودشان را بیان کنند. آن‌ها معمولاً به روش‌های تشویق کردن، مقایسه، تنبیه، مسئولیت‌دادن و مواردی اشاره می‌کنند که برای خودشان روشن نیست. در این قسمت برای روشن شدن نوع ارتباط و رفتارشان با دیگران «کاربرگ عادت‌های ارتباطی مخرب و سازنده» را به آن‌ها می‌دهیم تا هر فرد به ارزیابی رفتارها و روش ارتباطی خود با دیگران بپردازد. یادآوری می‌کنیم که افراد باید وضع فعلی رفتارهای ارتباطی - اجتماعی خود را ارزیابی کنند نه آن‌چه که ایده‌آل آن‌هاست.

پس از این که کاربرگ را پر کردند، از آن‌ها خواست می‌کنیم برداشت و تفسیر خود را از این پرسش‌نامه یا نتیجه‌ای که دریافت کرده‌اند، یادداشت کنند. از آن‌ها می‌خواهیم که هر کس دوست دارد نظر

خود را بخواند. در این کاربرگ، افراد یک‌بار به‌طور اجمالی رفتار خود را با دیگران مرور می‌کنند و به شناخت روشن‌تر و شفاف‌تری از رفتار خود دست می‌یابند. برای مثال می‌گویند: ظاهراً بیش‌تر رفتارهای ما از نوع روش‌های بالای این پرسش‌نامه است؛ در حالی که اگر بخواهیم بچه‌ها سلامت روان داشته باشند و در زندگی فردی موفق شوند، می‌بایست از روش‌های پایینی این پرسش‌نامه بیش‌تر استفاده کنیم. پس از این که اعضای کارگاه به برخی از موارد در کاربرگ اشاره کردند. به کمک آن‌ها به‌طور مشخص مثلاً تفاوت بین شیوه سکوت و قهر کردن، نصیحت و گفت‌وگو و احساسی را که هر کدام در طرف مقابل ایجاد می‌کند، روشن می‌سازیم. با مثال‌های روشن شیوه‌های مقایسه، تحقیر، تهدید، گوش‌دادن برای همدلی و هم‌احساسی، طرح سؤالی و ... را برای درک عینی و عملی با افراد در کارگاه به بحث می‌گذاریم.

در این بخش از کارگاه به توضیح رابطه افراد با فرزندان با دو شیوه متفاوت از نوع کنترل بیرونی و کنترل درونی می‌پردازیم. گروهی که از شیوه کنترل بیرونی استفاده می‌کنند، در واقع در بیش‌تر موارد از عادت‌های رفتاری شماره ۱ تا ۱۳ پرسش‌نامه عادت‌های ارتباطی بهره می‌جویند که همواره یک نفر از بیرون «دیگری را ارزیابی» می‌کند. این، بسیار ناخوشایند است و به این ترتیب، «مقاومت» کودک و نوجوان در برابر تغییر و اصلاح رفتار پیچیده‌تر می‌شود. گلاسر معتقد است که در این فرایند، کودک و نوجوان سعی می‌کنند از والدین یا مربیان فاصله بگیرند. به این ترتیب، ریسمان اعتماد و احساس تعلق نخنما می‌شود و احتمالاً آن‌ها در باتلاق شنی آسیب‌های روانی - اجتماعی می‌افتند که به فرد و اطرافیان هزینه سنگینی را تحمیل می‌کند.

گروهی که از شیوه کنترل درونی استفاده می‌کنند، عادات‌های رفتاری شماره ۱۴ تا ۲۲ را بیش‌تر به کار می‌بندند. این امر به «خود-ارزیابی» در کودک و نوجوان منجر می‌شود که برای آن‌ها خوشایند است. به این ترتیب، نه تنها کودک یا نوجوان مقاومت را کنار می‌گذارد بلکه روزبه‌روز احساس تعلق و اعتماد او نسبت به مربی یا والدین افزایش می‌یابد. در این حالت، کودک و نوجوان به والدین نزدیک و نزدیک‌تر می‌شود و احتمال مؤثر بودن «اطلاعاتی» که والدین یا معلم به فرزندان یا دانش‌آموزان می‌دهند، بیش‌تر است و در فرایند این رابطه کنترل درونی است که هوش هیجانی/اجتماعی یا مهارت‌های اساسی زندگی، که در شروع کارگاه به آن اشاره شد، تحقق عملی و عینی می‌یابد.

کاربرگ (۳)

عادات‌های ارتباطی مخرب و سازنده

میزان استفاده خود از عادات‌های ارتباطی با دیگران (فرزند، همسر، شاگرد، همکار و...) را ارزیابی کنید.

ردیف	رفتارهای ارتباطی	هیچ‌وقت	به ندرت	گاهی اوقات	اغلب	همیشه
۱	نصیحت					
۲	تنبيه					
۳	تهدید					
۴	تحقیر					
۵	نق‌زدن					
۶	گیر دادن					
۷	عیب‌جویی					
۸	شکوه و گلایه					
۹	دادن باج یا رشوه					
۱۰	انتقاد					
۱۱	جر و بحث					
۱۲	مقایسه					
۱۳	تشویق					
۱۴	سکوت					
۱۵	گفت‌وگو					
۱۶	گوش‌دادن					
۱۷	طرح سؤال					
۱۸	مسئولیت‌دادن					
۱۹	تحسین کردن					
۲۰	مترصد رفتارهای مطلوب (مثبت) بودن					
۲۱	الگودادن					
۲۲	حمایت					

برداشت کلی از رفتارهای ارتباطی خود با فرزند و دیگران را بنویسید.