

هوش هیجانی در کودکان (گاتمن)

پیش گفتار (مقدمه)

جهان امروز برای کودکان و والدین چالش برانگیز است. طی یکی دو دهه گذشته سرشت کودکی دستخوش دگرگونی‌های بسیاری شده موضوعی که سبب شده آموختن درسهای اساسی که از دل انسان سرچشمه میگیرد به کودکان دشوار شود و سهم والدین در این میان این است که سطح آگاهی خود را با این آموزشها بالا ببرند و آنها را در پرورش فرزندان دلبندشان به کار ببندند.

با توجه به شرایط امروزی، والدین باید با استفاده از فرصتهای طلایی که در کنار فرزندان خود هستند، نقشی هدفمند و فعال را در تربیت فرزندان خود در پیش بگیرند تا با آموزش پایه‌ای ترین مهارت‌های انسانی مانند شناخت و رسیدگی به مشکلات عاطفی، کنترل تکانش‌ها و همدلی نقش به سزایی داشته باشند.

جان گاتمن در کتاب پرورش کودکانی باهوش هیجانی بالا، روشی علمی و کاملاً کاربردی به والدین ارائه می‌دهد تا ابزاری راهگشا برای هدایت فرزندان خود در اختیار داشته باشند.

دانیل گلمن نویسنده کتاب «هوش هیجانی»

دانیل گلمن روانشناس و نویسنده هوش هیجانی در کتاب خود همراه با جزئیات ارزشمندی، پژوهشهای علمی در این زمینه را مطرح میکند که منجر به درک روزافزون ما از این موضوع میشود، او می‌نویسد: «خانواده اولین مدرسه برای یادگیری احساسات است. در این فضای صمیمی می‌آموزیم که چه احساسی در مورد خودمان داشته باشیم و دیگران چه احساسی نسبت به ما دارند.

تعریف درک از نظر نویسنده

توانایی در قرار دادن خود به جای دیگری و از دریچه نگاه او نگرستن را میتوان ساده ترین و در عین حال ژرف ترین تعریف درک دانست. اما شگرف ترین و حیاتی ترین نیرویی که به ما کمک میکند تا پایه های درک خود از جهان پیرامونمان را مستحکم سازیم.

کودکان با نزدیک بودن به چنین خلوص ذاتی و دور ماندن از کژاندیشی‌ها دسترسی بیشتری به این نیروی حیاتی و شگرف دارند. امروزه به اهمیت خیال پردازی در بالا رفتن قوه درک و هوش کودکان پی برده‌اند.

در این کتاب نیز نه تنها بر توجه والدین به بازی‌های خیالی کودکان‌شان تأکید شده، بلکه توصیه می‌شود برای بالا بردن هوش هیجانی آنها در گفتگو و خیال پردازی‌هایشان سهیم شوند و خود نیز به تقویت این نیروی شگفت انگیز ارتباط با کودکان بپردازند.

هوش هیجانی چیست؟

هوش هیجانی که امروزه بسیاری آن را به همین نام می‌شناسند به معنای آگاهی از احساسات فرزندان خود توانایی در همدلی تسکین و راهنمایی آنهاست.

گاتمن از اهمیت آموزش کودکان در زمینه هوش هیجانی برای افزایش پایداری روانی و اجتماعی آنان تأکید می‌کرد. او به این موضوع اعتقاد داشت که کودکانی که هوش هیجانی قوی دارند، بهتر می‌توانند با استرس و فشارهای زندگی کنار بیایند و به انتخاب‌های بهتری دست یابند.

بنابراین، تربیت هوش هیجانی در کودکان از دیدگاه گاتمن به کمک آنان در تشکیل شخصیت و رشد اجتماعی و روانی آنها می‌آید.

کودکانی که از والدین خود بیشتر راجع به عواطف یاد می‌گیرند

ابتدا توانایی تسلط بر تکانش‌ها و خواهش‌طلبی‌آنی کم می‌شود،

دوم ایجاد انگیزه در خود فهم نشانه‌های اجتماعی دیگران در آنها افزایش می‌یابد

سوم ایستادگی در برابر فراز و نشیب‌های زندگی را دارند.

چگونه در مورد احساسات فکر کنیم

چگونه در مورد این احساسات فکر کنیم و چه گزینه‌هایی برای واکنش نشان دادن در اختیار داریم؛ چه برداشتی از امیدها و ترس‌های خود داشته باشیم و چگونه آنها را ابراز کنیم یادگیری احساسات نه تنها مستقیماً از طریق گفتار و رفتار والدین به کودکان، صورت می‌گیرد بلکه نحوه ابراز احساسات زن و شوهر نسبت به یکدیگر نیز به طور غیر مستقیم‌الگویی برای فرزندان است. برخی از والدین ذاتاً معلمان با استعدادی در آموزش احساسات هستند و برخی دیگر بویی از این هنر نبرده‌اند.

پژوهش و مشاهده گاتمن درباره شرایط عاطفی والدین و فرزندان

در همکاری با گروه پژوهشی دانشگاه ایلی نویز و واشنگتن در دو مطالعه از صد و نوزده خانواده، پژوهش‌های دقیقی انجام داده ام و مشاهده کرده ام که والدین و فرزندان چگونه در شرایط عاطفی واکنش نشان می‌دهند.

زندگی این کودکان را از چهار سالگی تا بلوغ دنبال کرده‌ایم. افزون بر این هم اکنون نیز در حال مطالعه صد و سی زوج جوان هستیم که به زودی والد می‌شوند. مطالعات ما شامل مصاحبه‌های بلند مدت با والدین صحبت در مورد ازدواج آنها، واکنش آنها به تجربیات عاطفی فرزندانشان و آگاهی خودشان از نقشی است که احساسات در زندگی آنها بازی میکند.

پاسخ‌های فیزیولوژیکی کودکان را طی تعاملات استرس زای والدین و کودک ردیابی کرده ایم و واکنش‌های عاطفی این والدین نسبت به خشم و اندوه فرزندانشان با دقت مشاهده و تحلیل شد.

بعد از مدتی این خانواده‌ها را بررسی کردیم تا ببینیم فرزندانشان از نظر بهداشتی، پیشرفت تحصیلی، رشد عاطفی و روابط اجتماعی چگونه‌اند.

نتایج حاصل از پژوهش و مطالعه گاتمن

نتایج این مطالعه ساده و درعین حال قانع کننده است. دریافتیم که بیشتر والدین در یکی از دو دسته قرار می‌گیرند: کسانی که فرزندانشان را در جهان عواطف راهنمایی میکنند و کسانی که نمی‌کنند.

به والدینی که به عواطف فرزندانشان توجه میکنند، مربیان هیجان می‌گوییم.

آنها درست مانند مربیان ورزشی به فرزندان خود تدبیرهایی می‌آموزند که در برابر فراز و نشیب‌های زندگی بایستند.

آنها نه تنها به ابراز خشم، اندوه و ترس فرزندانشان اعتراضی ندارند و به این عواطف اهمیت میدهند بلکه عواطف منفی را بخشی از واقعیت زندگی می‌دانند و از لحظات عاطفی به عنوان فرصتی برای آموزش درس‌های مهم زندگی و ایجاد روابطی نزدیکتر با به فرزندان خود استفاده می‌کنند.

اما فقط با مهربانی و مثبت بودن نمی‌توان هوش هیجانی را آموزش داد.

والدینی که نمی‌توانند هوش هیجانی را به فرزندان خود آموزش دهند را به

سه دسته تقسیم میکنیم.

۱- والدین بی‌اعتنا: که عواطف منفی فرزندان خود را نادیده گرفته و بی‌اهمیت می‌دانند.

۲- والدین سخت‌گیر: که از ابراز احساسات منفی فرزندان خود انتقاد می‌کنند و حتی شاید آنها را به خاطر بروز احساسات سرزنش یا تنبیه کنند.

۳- والدین آسان گیر: که احساسات فرزندان خود را می‌پذیرند و با آنها همدلی می‌کنند، اما نمی‌توانند آنها را راهنمایی کنند یا محدودیتی برای رفتار فرزندان خود ایجاد کنند.

والدینی که مربی هیجانی هستند. (والدین مربی هیجان)

فرزندان والدین مربی هیجان چه تفاوتی با دیگران دارند؟ در مطالعاتی که انجام داده ایم با مشاهده و تحلیل دقیق واژه‌ها عملکردها و واکنشهای عاطفی خانواده‌ها در طول زمان، تضاد واقعاً مهمی را کشف کرده ایم. فرزندان که والدینشان پیوسته روی تربیت هیجانی آنها کار میکنند، از سلامت جسمانی بالاتری برخوردار بوده و از نظر تحصیلی بهتر از فرزندان هستند که والدین آنها چنین راهنمایی‌هایی را ارائه نمیدهند. آنها با دوستان خود بهتر کنار می‌آیند، مشکلات رفتاری کمتری دارند و کمتر در معرض رفتار خشونت آمیز قرار می‌گیرند.

از همه مهمتر، فرزندان که تربیت هیجانی شده اند احساسات منفی کمتری دارند و احساسات مثبت بیشتری را تجربه می‌کنند به طور خلاصه، آنها از نظر عاطفی سالم‌تر هستند.

اما شگفت آورترین نتیجه به دست آمده این بود که وقتی مادران و پدران از شیوه تربیت هیجان بهره می‌برند فرزندان‌شان انعطاف پذیرتر بار می‌آیند. گرچه فرزندان که تربیت هیجانی شده اند نیز وقتی تحت تأثیر شرایط سخت قرار می‌گیرند، ناراحت یا خشمگین میشوند و می‌ترسند، اما بهتر میتوانند خود را تسکین داده، از حالت پریشانی خارج شوند و حالت اولیه خود را بازیابی کنند. به عبارتی، آنها از نظر عاطفی باهوش‌تر هستند.

در واقع پژوهشهای ما نشان میدهد که تربیت هیجان حتی میتواند کودکان را از آسیبهای اثبات شده ناشی از بحران متداول و روزافزون خانواده‌ها اختلافات زناشویی و طلاق) محافظت کند.

همدلی

همدلی در تنظیم هیجانات کودکان از دیدگاه گاتمن بسیار مهم است. گاتمن تأکید دارد که والدین و مراقبان باید به کودکان با همدلی و پذیرش نسبت به هیجانات‌شان نگاه کنند. این به کودکان اعتماد به نفس بیشتری می‌دهد و از آنها می‌خواهد که احساسات خود را بدون ترس از تنبیه یا نقدهای منفی ابراز کنند.

همچنین، همدلی به کودکان اجازه می‌دهد تا از تجربیاتشان یاد بگیرند و به دنیای اطراف خود بیشتر بپردازند. والدین می‌توانند به کودکان کمک کنند که راه‌های مؤثری برای تنظیم هیجانات خود بیاموزند، مانند تنفس عمیق، نوشتن روزنامه، یا ارتباط با دوستان.

همدلی در تنظیم هیجانات کودکان به کودکان ابزاری مؤثر برای رشد و توسعه شخصی خود می‌دهد و ارتباطات مثبت و سالمی را با والدین و دیگران ترویج می‌کند.

۵ گام تربیت هیجان

تئوری تربیت هیجانی کاتمن بر پنج گام اصلی تاکید دارد. این پنج گام به شرح زیر است:

گام اول تربیت هیجانی در دیدگاه گاتمن مربوط به آگاهی از عواطف کودکان است. در این گام، کودکان باید آموزش داده شوند که چگونه هیجان‌ها را تشخیص دهند و از آنها آگاه باشند. این آگاهی به کودکان کمک می‌کند تا بهتر درک کنند که چرا احساسات خود را تجربه می‌کنند و چگونه این احساسات می‌توانند بر رفتارهایشان تأثیر بگذارند. آگاهی از عواطف می‌تواند ابزاری مؤثر برای مدیریت هیجان‌ها و ارتباط بهتر با دیگران باشد. گاتمن تاکید می‌کند که آگاهی از عواطف ابتدایی‌ترین قدم در تربیت هیجانی کودکان است که می‌تواند به رشد روانی و اجتماعی‌شان کمک کند.

گام دوم از تربیت هیجانی در دیدگاه گاتمن تاکید بر تشخیص عواطف به عنوان فرصتی برای صمیمیت و آموزش دارد. در این گام، کودکان باید آموزش ببینند که عواطف و احساسات نه تنها قسمتی از زندگی‌شان هستند بلکه فرصتی برای ایجاد صمیمیت و یادگیری نیز می‌توانند باشند. والدین و مراقبان می‌توانند از مواقعی که کودکان احساساتی را تجربه می‌کنند به عنوان فرصتی برای گفت‌وگو و آموزش استفاده کنند.

این موقعیت‌ها به کودکان اجازه می‌دهند تا با اعتماد به نفس بیشتری احساس کنند و از تجربیاتشان یاد بگیرند. همچنین، این فرصت‌ها می‌توانند به والدین کمک کنند تا به کودکان آموزش دهند چگونه با هیجانات خود به صورت سالم و موثر برخورد کنند. از این رو، تشخیص عواطف به عنوان فرصتی برای صمیمیت و آموزش در دیدگاه گاتمن مهمی است و به تعاملات مثبت و آموزنده میان کودکان و والدین کمک می‌کند.

گام سوم از تربیت هیجانی در دیدگاه گاتمن به گوش دادن همدلانه و ارزش قایل شدن به احساسات کودکان اختصاص دارد. در این مرحله، والدین و مراقبان باید به صورت فعال به کودکان گوش دهند و احساساتشان را با توجه و همدلی بپذیرند.

این عمل نه تنها به کودکان اعتماد به نفس بیشتری می‌دهد، بلکه آنها را ترغیب به به اشتراک گذاری احساساتشان می‌کند. ارزش قائل شدن به احساسات کودکان به آنها اعتماد به نفس و احترام به خود را آموزش می‌دهد.

این گام می‌تواند به خودبخود ارتباطات صمیمی‌تر و مؤثرتر بین والدین و کودکان ایجاد کند. از این رو، در دیدگاه گاتمن، گوش دادن همدلانه به احساسات کودکان و ارزش قائل شدن به آنها به عنوان یک مرحله مهم در تربیت هیجانی و رشد روانی و اجتماعی کودکان تلقی می‌شود.

گام چهارم در تربیت هیجانی در دیدگاه گاتمن به کودکان کمک می‌کند تا عواطف خود را نام‌گذاری کنند. این مرحله از اهمیت بالایی برخوردار است زیرا به کودکان کمک می‌کند تا عواطف خود را درک کرده و از آنها بیشتر آگاهی پیدا کنند. این فرآیند به کودکان اجازه می‌دهد تا احساسات خود را به کلمات و نام‌های خاصی تبدیل کنند و این به آنها کمک می‌کند تا به صورت مؤثرتر با دیگران ارتباط برقرار کنند. به عنوان مثال، یادگیری کلماتی مانند خشم، خوشحالی، اضطراب و غم به کودکان کمک می‌کند تا دقیق‌تر بیان کنند که چگونه احساس می‌کنند و به دیگران توضیح دهند. این فرآیند به کودکان ابزاری برای ارتباط مؤثر و بهبود دهنده در ارتباطات شان ارائه می‌دهد.

گام پنجم در تربیت هیجانی به تعیین چهارچوب در حین کمک به کودک در حل مسائل می‌پردازد. در این مرحله، والدین و مراقبان باید به کودکان کمک کنند تا علاوه بر شناخت عواطف خود، چگونه این احساسات را در موقعیت‌های مختلف مدیریت کنند.

تعیین چهارچوب به کودکان کمک می‌کند تا در حین حل مسائل و تصمیم‌گیری‌های روزمره، به عواطف خود توجه داشته و در نظر داشته باشند. این شامل ارائه راهنمایی و توجیه‌هایی برای مدیریت هیجانات در موقعیت‌های مختلف می‌شود. به عنوان مثال، والدین می‌توانند به کودکان یاد بدهند که چگونه در مواجهه با عصبانیت یا اضطراب، از تنفس عمیق استفاده کنند یا به دیگر راه‌های سازنده و مؤثر برای حل مسائل اشاره کنند.

تعیین چهارچوب در حین کمک به کودک در حل مسائل می‌تواند به آنها کمک کند تا بهتر با چالش‌ها و مشکلات روزمره خود روبرو شوند و از هیجانات خود بهره‌وری کنند.

چگونگی آسیب‌زایی اختلاف زناشویی و طلاق برای کودکان

امروزه بیش از نیمی از ازدواج‌هایی در آمریکا به طلاق منتهی می‌شوند و میلیون‌ها کودک در معرض مشکلاتی هستند که بسیاری از جامعه‌شناسان آن را با فروپاشی خانواده مرتبط میدانند. این مشکلات عبارتند از عدم موفقیت در تحصیل، طرد شدن توسط کودکان دیگر، افسردگی، چالش‌های سلامتی و رفتارهای ضداجتماعی همچنین مشکلاتی از این دست حتی می‌توانند در خانواده‌هایی که طلاق در آنها صورت نگرفته وجود داشته باشد و موجب اندوه فرزندان شود.

پژوهشهایی در مورد نزاع والدین و توانایی برقراری ارتباط با فرزندان

پژوهش‌های ما نشان می‌دهد که وقتی زن و شوهری دائماً با همدیگر دعوا می‌کنند، تنش‌های آنها در توانایی فرزندان برای برقراری دوستی تأثیر می‌گذارد همچنین متوجه شدیم که اختلافات زناشویی بر تکالیف درسی کودکان نتیجه منفی دارد و کودکان را در برابر بیماری‌ها آسیب پذیرتر می‌کند اکنون میدانیم که اصلی‌ترین نتیجه بیماری مسری فروپاشی خانواده در پرخاشگری و مشکل با همسالان در کودکانی که

تربیت هیجانی شده اند، دیده نشده است. همه این یافته ها نشان میدهد که تربیت هیجان اصلی ترین مانع در برابر آسیبهای روانی طلاق به کودکان است.

یکی از یافته های شگفت انگیز دیگر ما در پژوهشی که داشته ایم به پدران مربوط میشود.

پژوهش در تربیت پدرها با شیوه هیجانی

مطالعات ما نشان داد وقتی پدرها شیوه تربیت هیجان را در پیش می گیرند، تأثیر بسیار مثبتی بر روند رشد عاطفی فرزندان خود خواهند گذاشت. هنگامی که پدران از عواطف فرزندان خود آگاه هستند و تلاش میکنند به آنها در حل مشکلات کمک کنند، این فرزندان در مدرسه و روابط با دیگران بهتر عمل می کنند. در مقابل پدری که از نظر عاطفی با فرزندش فاصله دارد (پدری که، خشن ایرادگیر یا احساسات فرزندانش را پس میزند میتواند تأثیر بسیار منفی بگذارد.

فرزندان چنین پدرانی به احتمال زیاد در مدرسه ضعیف عمل میکنند بیشتر با دوستانشان دعوا میکنند و از سلامتی بالایی برخوردار نیستند. این تأکید بر پدران به معنای این نیست که تأثیر مادران در هوش هیجانی فرزندان کم رنگ است، بلکه پیامدهای تعامل آنها نیز با فرزندانشان بسیار مهم است. اما مطالعات ما نشان میدهد که تأثیر پدر میتواند بسیار بیشتر باشد، خواه این خوب باشد یا بد.

در شرایطی نگران کننده که بیست و هشت درصد از کودکان آمریکایی در خانواده های تک والدی مادر در حال رشد هستند از اهمیت حضور پدر در زندگی کودک نمیتوان غافل شد. با این وجود نباید تصور کنیم که اگر هر پدری سرپرستی خانواده را بر عهده داشته باشد بهتر از نبودن پدر است پدری که حضور عاطفی در خانواده دارد میتواند سود چشمگیری در زندگی فرزند خود داشته باشد، اما پدر سرد و بی عاطفه میتواند آسیبهای بزرگی وارد کند.

پژوهش تربیت هیجانی فرزند و تأثیر آن در بزرگسالی

پژوهشهای ما نشان میدهد که والدین مربی هیجان میتوانند به فرزندان خود در تبدیل شدن به بزرگسالان سالم تر و موفق تر کمک کنند. البته این روش به هیچ وجه درمانی برای مشکلات جدی خانوادگی نیست که در آن نیاز به یاری درمانگری حرفه ای احساس میشود.

آیا تربیت هیجانی اتمام نزاع خانوادگی است؟

به کار بستن تربیت هیجان به این معنا نیست که تمام دعوای خانوادگی متوقف خواهد شد، دیگر هیچ حرف سردی زده نخواهد شد، هیچ احساساتی جریحه دار نخواهد شد و دیگر هیچ آندوه و اضطرابی به وجود نخواهد آمد. اختلاف نظر واقعیت زندگی خانوادگی است.

با این وجود، هنگامی که تربیت هیجان را به کار ببندید، احساس خواهید کرد که به فرزندان خود نزدیکتر شده اید وقتی اعضای خانواده صمیمیت و احترام بیشتری نسبت به یکدیگر دارند، مشکلات بین اعضای خانواده کم رنگ تر و قابل تحمل تر به نظر میرسد.

ارتباط عاطفی والدین و فرزندان با تربیت هیجانی

به طور کلی تربیت هیجان به معنای پایان دادن به انضباط نیست. در واقع، هنگامی که شما به فرزندانان از نظر عاطفی نزدیک هستید خود را بیشتر وقف زندگی آنها کرده اید و به همین دلیل بر روی آنها تأثیر گذارتر می شوید.

شما در موقعیتی قرار می گیرید که وقتی سرسختی لازم است، میتوانید سرسخت باشید.

وقتی میبینید خطایی از فرزندانان سر میزند یا پیشرفتشان کند شده، به آنها گوشزد می کنید. وقتی میدانید که میتوانند بهتر از اینها باشند به آنها میگویید که شما را ناامید کرده اند. و ترسی از تعیین چارچوب برای آنها ندارید.

از آنجا که پیوند عاطفی با فرزندان خود دارید حرفهای شما برای آنها مهم است. به آنچه فکر میکنید اهمیت میدهند و نمیخواهند شما را ناراحت کنند به این ترتیب، تربیت هیجان به شما در راهنمایی و ایجاد انگیزه در فرزندانان کمک می کند تربیت هیجان نیاز به تعهد و شکیبایی فراوانی دارد، اما در عمل همانند مربیگری در رشته های مختلف است.

راهکارهایی برای تربیت هیجانی

- از ایرادگیری، تحقیر یا مسخره کردن فرزندانان بپرهیزید.
- رویکرد تکیه سازی و تحسین در کودکان
- این قدر به کودکان دستورالعمل صادر نکنید.
- برای زندگی روزمره کودکانان نقشه‌ای روانی ترسیم کنید.
- از دشمن کودک خود جانب‌داری کورکورانه نکنید.
- برای حل مشکل کودک، راه‌حل خود را تحمیل نکنید.
- توانمندسازی کودک با محترم شمردن آمال و آرزوهایش و دادن حق انتخاب به او
- در رویاها و تخیلات فرزندانان سهیم شوید.
- با کودک روراست باشید.
- به همراه فرزند خود کتاب کودکانه بخوانید.
- در فرایند تربیت هیجان صبور باشید.
- قدرت خود به عنوان والدین را آگاهانه به کار بگیرید.

مواقعی که تربیت هیجانی توصیه نمیشود:

- وقتی زمان کافی ندارید.
- وقتی غیر از شما و فرزندتان، دیگران حضور دارند.
- وقتی خسته و ناراحت هستید و از عهده تربیت هیجانی بر نمی آید.
- مهارت‌های خود را در تربیت هیجان بسنجید.

نویسنده روانشناس و روان‌درمانگر کودکان کم توان ذهنی

دکتر مرتضی شهبازی