

پرورش هوش هیجانی در کودکان

(راهنمای عملی والدین، مربیان و مشاوران)

تألیف: فریبا جیحانی نژاد

کارشناس ارشد مشاوره

دکتر کیومرث فرح‌بخش

(عضو هیات علمی - دانشگاه علامه طباطبائی)



سرشناسه	: جیحانی‌نژاد، قریبا، ۱۳۶۸-
عنوان و نام پدیدآور	: پرورش هوش هیجانی در کودکان (راهنمای عملی والدین، مربیان و مشاوران)
مشخصات نشر	: اصفهان: نشر نوشته، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	: ۱۴۴ ص: مصور
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۳۸۶-۰۶۶-۷
وضعیت فهرست‌نویسی	: فیبا
یادداشت	: کتابنامه: ص. ۱۴۱-۱۴۴.
موضوع	: یادگیری - روان‌شناسی
موضوع	: Learning, Psychology of
موضوع	: هوش هیجانی - - فعالیتهای فوق‌برنامه
موضوع	: Emotional intelligence - Activity programs
شناسه افزوده	: -۱۳۴۵ فرح‌بخش، کیومرث
رده‌بندی کدها	: ۱۳۹۵ پ۴ ج۹۴ / LB۱۰۶۰
رده‌بندی دیویی	: ۳۷۰/۱۵۳۴
شماره کتابشناسی ملی	: ۴۵۷۵۷۴۵

نوشته

اصفهان، خیابان فلسطین، ساختمان نوید
کد پستی: ۸۱۴۳۹-۸۴۱۳۶
تلفن: ۳۲۲۰۸۶۱۰-۳۲۲۲۶۴۲۵ دورنگار:
E-mail: neveshte.pub@gmail.com

پرورش هوش هیجانی در کودکان (راهنمای عملی والدین، مربیان و مشاوران)
تألیف: قریبا جیحانی‌نژاد و دکتر کیومرث فرح‌بخش

طرح جلد: مجتبیٰ عصیانی
لیتوگراف: طلوع
چاپ: هشت‌بهشت
صحافی: سیاهان
شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه
نوبت چاپ: اول ۱۳۹۶
قیمت: ۸۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۸۶-۰۶۶-۷
ISBN: 978-600-386-066-7
کلیه‌ی حقوق محفوظ است

تقدیم به دختر صبور و مهربانم
به پاس نه ماه همراهی و دلگرمی

فهرست

۷	مقدمه
۹	فصل اول: هوش هیجانی چیست؟
۱۱	مقدمه
۱۹	تعریف هوش هیجانی
۲۱	هوش هیجانی در کودکان
۲۳	فصل دوم: مؤلفه‌های هوش هیجانی
۲۵	مقدمه
۲۵	دیدگاه توانایی (پردازش اطلاعات)
۲۶	شناسایی هیجان‌ها
۲۸	تسهیل هیجانی تفکر یا استفاده از هیجان‌ها
۳۰	فهم هیجان‌ها
۳۱	نظم‌بخشی هیجان‌ها یا مدیریت هیجانی
۳۴	چهارچوب هوش هیجانی از دیدگاه مایر سالو
۳۵	دیدگاه شخصیتی-اجتماعی-هیجانی هوش هیجانی
۳۶	الگوی آموزش مهارت‌های هوش هیجانی
۳۷	فصل سوم: پرورش هوش هیجانی
۴۷	مقدمه
۵۲	نقش وراثت و محیط در هوش عاطفی
۵۴	ویژگی‌های کودکان با هوش عاطفی بالا و پایین
۵۷	تقویت رشد عاطفی و اجتماعی کودکان
۶۴	تأثیر رفتار والدین بر رشد هوش هیجانی

۶۸	مراقبت از وضعیت هیجانی
۷۵	چگونه به هوش اجتماعی کودک کمک کنیم؟
۷۶	دریافت کمک متخصصان
۷۷	مشکلات والدینی که پاسخگوی هیجانی نیستند
۷۹	ارتباطات مغزی
۸۳	تأیید احساسات
۸۴	مسئله از آن کیست؟
۸۸	تحمل تنش
۹۱	راه‌های نگاه‌داشتن عزت نفس در کودکان
۹۳	سبب ترغیب به استقلال
۹۶	هوش هیجانی
۹۶	کمک به کودکان برای کنار آمدن با احساسات خود
۹۸	نکات درباره حل مسئله
۱۰۱	چند جایگزین برای «نه»
۱۰۲	برنامه‌ی یادگیری هوش هیجانی
۱۰۴	مروری بر اصول فرزندپروری براساس هوش هیجانی
۱۰۹	فصل چهارم: جلسات و بازی‌های آموزشی
۱۱۱	بسته‌ی آموزشی والدین
۱۲۱	بسته‌ی بازی‌های عاطفی کودک
۱۴۱	منابع

مقدمه

عملکرد خوب در زمینه‌ی هوش هیجانی می‌تواند پیش‌بینی‌کننده‌ی موفقیت و پیشرفت فرد باشد. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که هوش هیجانی بیش از هوش بهر پیش‌بینی‌کننده‌ی موفقیت فرد در زندگی است، افرادی که دارای کفایت هیجانی بالا هستند، مهارت‌های اجتماعی بهتر، روابط درازمدت پایاتر و توانایی بیشتری برای حل تعارضات دارند. گرچه انسان‌ها به دلایل سرشتی و ژنتیکی در تنظیم و ابراز هیجانات متفاوت هستند، یادگیری از طریق آموزش می‌تواند موجب افزایش توانایی‌ها و مهارت افراد در سطحی که هستند، شود. محیط خانواده اولین محل برای آموزش مهارت‌های هیجانی است، این آموزش با گفتار و رفتار مستقیم والدین با کودکان و همچنین با الگو برداری فرزندان از مهارت‌های هیجانی پدر و مادر صورت می‌گیرد. این آموزش موجب می‌شود کودکان در شناخت احساسات خود و ابراز این هیجانات به صورتی مناسب یافتن روش‌هایی برای آرام کردن خود و کنترل احساسات ناخوشایند، همچنین توانایی رعایت احساسات دیگران و همدلی با آنان موفق‌تر باشند. برای این آموزش، والدین فرد باید از کفایت و هوش هیجانی لازم برخوردار باشند.

با اینکه فرصت حیاتی برای شکل‌گیری هوش هیجانی در سال‌های ابتدایی زندگی است، این توانایی به صورتی محدودتر در تمام طول عمر ادامه می‌یابد. بر اساس تجربیات اولیه دوران کودکی، یک فرد می‌آموزد که به دیگران اطمینان کند و در دنیای پیرامون خود احساس امنیت نماید یا دیگران را غیرقابل اعتماد دانسته و همواره با بدبینی به محیط اطراف خود بنگرد (مایر، ۱۹۹۹).

در فصل یک و دو این کتاب مفهوم هوش هیجانی و برخی نظریه‌های علمی معرفی شده است که بیشتر مخاطب آن متخصصان هستند هر چند مثال‌هایی

مأنوس برای اولیا ارائه شده و در فصل سوم و چهارم مطالب کاربردی پرورش هوش هیجانی جهت والدین، مربیان تدوین گشته است. امید است مباحث این کتاب بتواند گامی موثر در جهت بسترسازی رشد کودکان باشد.