

# خودتنظیمی هیجانی

می‌توانند، با جلسه‌های انفرادی کوتاه‌مدت با هر یک از کودکان، توانمندی‌ها، چالش‌ها، علائق، اهداف و انتظارات خاص از هر دانش‌آموز را بررسی کنند. آن‌ها همچنین با بررسی سبک یادگیری هر کودک و اهداف آموزشی خاص او ارزیابی می‌کنند که چه نوع تکلیف‌هایی برای وی مناسب‌تر است و چه تکلیف‌هایی ممکن است برای او ناکام‌کننده‌تر باشد. از این طریق معلم می‌تواند کودکانی را شناسایی کند که در برابر شکست و ناکامی آسیب‌پذیرتر هستند و از نظر هیجانی به‌هم‌ریخته‌اند.

## ۲. شناخت محرک‌هایی

### که کودکان را برمی‌انگیزند

به نظر می‌رسد شناسایی محرک‌های هر کودک کاری سخت باشد، ولی ضرورت دارد که در روند آموزش، تکلیف‌ها و موقعیت‌هایی که فشار روانی بالایی ایجاد می‌کنند، شناسایی شوند تا محیط آموزشی امن و مثبتی ایجاد شود.

## ۳. ایجاد برنامه‌ی پیشگیرانه و

### مداخله‌ای فردی برای کودکانی که

#### آسیب‌پذیری بالایی دارند

برخی از برنامه‌های پیشگیرانه و مداخله‌ای مؤثر عبارت‌اند از:

- راهکارهای تنظیم هیجان را در برنامه‌ی درسی ادغام کنیم؛ راهکارهایی مانند خود‌گویی مثبت، آموختن به کودک که هنگام مواجهه با مشکلات چه کارهایی می‌تواند انجام دهد، عادی‌سازی کردن اشتباه به‌عنوان بخشی از فرایند یادگیری برای کودک و توضیح راه‌های متعدد برخورد با یک تکلیف.

- قبل از اینکه احساس ناامیدی در کودک راه یابد، باید به او کمک کنیم که شروع به کار کند. برای این کار بهتر است الگویی از تکلیف انجام‌شده به او نشان دهیم یا

### ● پیشبرد توجه (توانایی تغییر تمرکز

از روی برانگیزاننده‌های هیجانی).

### ● تغییر شناختی (توانایی استفاده از

تفکر برای تفسیر مجدد موقعیت و

به‌تبع آن تغییر پاسخ هیجانی).

### ● پاسخ مناسب (توانایی استفاده از

راهکارهای کاهش هیجان‌هایی که

در لحظه تجربه می‌شوند).

تجربه‌های گذشته‌ی فرد، خانواده

و پیشینه‌ی خانوادگی، سلامت

عاطفی و بسیاری از متغیرهای دیگر

می‌توانند روی اینکه چه عاملی

باعث برانگیختگی پاسخ هیجانی

شود، تأثیر بگذارند. کودکانی که

در تنظیم هیجان‌های خود درگیر

مشکلات مزمن هستند، احتمال

ابتلا به اختلالات رفتاری یا هیجانی

بالتری دارند. مشکل در تنظیم

هیجان‌های منفی (مانند نگرانی

یا غم) ممکن است شاخص یک

اختلال درونی‌ساز مانند اضطراب و

افسردگی باشد، در حالی که مشکل

در مهار خشم و تکانشگری احتمال

ابتلا به اختلالات بیرونی‌ساز مانند

بیش‌فعالی یا نافرمانی مقابله‌ای

را مطرح می‌کند. از طرفی برخی

کودکان ممکن است با علائم هر

دو گروه (اختلالات درونی‌ساز و

برونی‌ساز) درگیر باشند.

## رویکردی فعال برای

### کمک به تنظیم هیجان کودکان

رویکرد فعال برای تنظیم هیجان

در کلاس درس شامل سه مؤلفه‌ی

اساسی است:

### ۱. شناخت کودکان

در ابتدای هر سال تحصیلی معلم‌ها

### پریسا حریری

دکترای مشاوره،

مدرس دانشگاه



### فرهنگیان شیراز

تنظیم هیجان فرایندی درونی

است که فرد به‌واسطه‌ی

آن هیجان را تجربه و آن را

تعدیل می‌کند. فرد ممکن

است خودش، آگاهانه یا

ناآگاهانه، ابراز هیجانش را

مدیریت (کنترل) کند یا

دیگران مدیریت آن هیجان

را با قصد و نیت یا بدون قصد

و نیت در اختیار بگیرند.

توانایی به تأخیر انداختن،

تعدیل کردن یا تغییر هیجانات

در فرد یکی از فرایندهای

عملکرد اجرایی مهم است.

مجموعه مهارت‌هایی

که در تنظیم هیجان نقش

دارند، عبارت‌اند از: توانایی

تشخیص و نام‌گذاری هیجانات

خود، توانایی شناخت عوامل

برانگیزاننده‌ی هیجان،

مدیریت شدت هیجان‌ها و

آگاهی از زمان و چگونگی

ابراز هیجان در شرایط

اجتماعی متفاوت. تنظیم

هیجان را می‌توان در پنج

گام درک کرد:

### ● انتخاب موقعیت (توانایی تغییر

زمینه‌ای که فرد با آن مواجه

می‌شود).

### ● اصلاح موقعیت (توانایی استفاده از

مهارت حل مسئله و تفکر برای تغییر

اثرات هیجانی موقعیت).



تکلیف‌ها را به گام‌های کوچک‌تر تقسیم کنیم.

● تلاش‌های موفق و پیشرفت در خودتنظیمی کودک را به‌طور مثبت تقویت کنیم. راهنمای درسی مشخصی ارائه دهیم و در مورد تکلیف‌های خانه، تکلیف‌های جدید و امتحان‌های آینده با آن‌ها صحبت کنیم و سرمشق دهیم.

● زمانی که کودک غمگین است، در ابتدا به‌طور همدلانه به او گوش دهیم و پس از آن، آنچه را گفته است به او انعکاس دهیم.

● با کودک مکالمه‌ی آرام و دوستانه‌ای داشته باشیم و از قضاوت، خشم، سرزنش و کم‌حوصلگی در هر شرایطی بپرهیزیم.

● بالحنی محترمانه و حمایت‌کننده با کودک رفتار و چارچوب ذهنی همراهان را حفظ کنیم. بیان این جملات مفید خواهد بود: «بیا ببینیم مشکل چیست و ببینیم می‌توانیم با هم برای آن راه‌حلی پیدا کنیم؟»

● به کودک حق انتخاب بدهیم. رفتن به جای امن، امتحان‌دادن در اتاقی آرام و کارکردن به‌تنهایی نمونه‌هایی از این حق انتخاب است.

● در روند آموزش باید به خاطر داشته باشیم کاهش سطح فشار روانی (استرس) و درگیر کردن مجدد دستگاه عملکرد اجرایی که توسط لب پیشانی مغز مدیریت (کنترل) می‌شود، هدف اصلی ماست و تا زمانی که این دو اتفاق محقق نشود، یادگیری در سطح باقی خواهد ماند.

منابع

۱. بینالو، اعظم، (۱۴۰۱)، آموزش خودتنظیمی هیجان در دانش‌آموزان دبستان، تهران: انتشارات ارجمند.
۲. مک‌لم، گایل، (۱۳۹۶)، تنظیم هیجان کودکان، ترجمه‌ی کیانی و بهرامی، تهران: انتشارات ارجمند.

3. Gross, J.J.(1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271-299