

هوش هیجانی برای معلمان

مدلی تبادلی برای آموزش ابتدایی

مؤلفان

النا ساوینا

کارولین فالتون

کریستینا بیتون

مترجمان

سید نادر آزادصفت

زهرة شاهسون قره غونی



فهرست

سخنی با خوانندگان	۱۱
فصل ۱: مقدمه	۱۳
فصل ۲: ویژگی‌های هیجانات	۲۲
فصل ۳: هیجانات منفی	۳۳
فصل ۴: هیجانات مثبت	۴۵
فصل ۵: آگاهی از هیجانات، ابراز هیجانات و تنظیم هیجانات	۵۵
فصل ۶: رشد هیجانی کودکان	۷۰
فصل ۷: هیجانات و فرهنگ	۸۳
فصل ۸: هیجانات دانش‌آموزان در کلاس درس	۹۹
فصل ۹: نحوه فهم هیجانات دانش‌آموزان و پاسخ دادن به آنها	۱۱۲
فصل ۱۰: پرداختن به هیجانات دشوار در کلاس درس	۱۲۶
فصل ۱۱: خلق جو هیجانی مثبت در کلاس درس	۱۴۴
فصل ۱۲: نحوه القای توانمندی‌های هیجانی در دانش‌آموزان	۱۵۶
فصل ۱۳: هیجانات معلم در کلاس درس	۱۷۲
فصل ۱۴: هویت و بهزیستی هیجانی معلم	۱۸۴
واژه‌نامه انگلیسی به فارسی	۱۹۷

«آموزشی که در کتاب هوش هیجانی برای معلمان ارائه شده است باید یکی از اجزای اصلی در هر مدرسه‌ای باشد. این کتاب نه تنها اطلاعات وسیعی راجع به احساسات دانش‌آموزان فراهم می‌آورد، بلکه در خصوص هیجانات خودِ معلمان، خاستگاه‌های هیجانات آنها و همچنین نقش آنها در هویت شغلی و بهزیستی بحث می‌کند. این دانش می‌تواند به همه کارکنان امکان دهد که توانمندی‌های هیجانی موردنیاز برای شناختن هیجانات دانش‌آموزان و پاسخ‌دهی مثبت به آنها را کسب کنند و در عین حال مهارت‌های هیجانی را به آنها بیاموزند. در مقام کسی که مسئولیت آموزش رهبران آینده مدارس را بر عهده دارد، قصد دارم ابزارهای مفید این کتاب را در اختیار شاگردان خودم قرار بدهم تا بتوانند از آنها در راستای اعتلای سلامت هیجانی در مدارس بهره بگیرند.»

دکتر مائورین مارشال، دانشیار رهبری آموزشی، دانشگاه جورج میسون، ایالات متحده آمریکا

«این کتاب ضروری حقیقت ناگفته‌ای را آشکار می‌کند: بیشتر مربیان و معلمان احساس می‌کنند که توانایی چندانی جهت پرداختن به بیشتر چالش‌های وابسته به هیجانات کودکان ندارند. آموزش قبل از خدمت مبنایی در این خصوص فراهم می‌آورد که باید گسترش داده شود تا مربیان و معلمان بتوانند خودکارآمدی موردنیاز برای پاسخ دادن به هیجانات دانش‌آموزان را کسب کنند. با پرداختن نظام‌مند به هیجانات در همه بسترهای ضروری، نویسندگان به موضوعات متنوعی از مدیریت کلاسی گرفته تا مشارکت و موفقیت دانش‌آموز توجه کرده‌اند. این منبع برای همه مربیان و معلمان و متخصصان بهزیستی کودک ضروری است.»

آدام کاهوانتزی، کارشناس ارشد آموزش، مدیر برنامه خدمات چند سازمانی در مدارس دولتی، ایالات متحده آمریکا

«این کتاب منبعی ضروری و کاربردی برای فهم عوامل تأثیرگذار بر کارکرد هیجانی کودکان و رفتارهای آنها در کلاس درس است. مثال‌های ارائه‌شده با شرایط متداول در کلاس درس مرتبط بوده و اهمیت تعامل بین هوش هیجانی در معلمان و رشد و تنظیم هیجانی در دانش‌آموزان را برجسته می‌کند. فعالیت‌های خوداندیشی و گروهی مختلفی فراهم آورده است که به معلمان کمک می‌کنند مفاهیم هوش هیجانی را ارزشمند بشمارند و مهارت‌های خودمراقبتی را تقویت کنند. این کتاب را به مربیان و معلمان و همچنین متخصصان سلامت روان توصیه می‌کنم.»

دنیل بوداش، دکترای روان‌شناسی، متخصص حوزه تروما و تاب‌آوری کالج میلتن هرشی، ایالات متحده آمریکا

«این کتاب منبعی ضروری برای هر معلمی است که در کلاس درس بر یادگیری اجتماعی - هیجانی تمرکز می‌کند. فعالیت‌های گروهی و فرصت‌های تأمل در فصل‌های این کتاب بدون شک می‌توانند پاسخ‌های معلمان به دانش‌آموزان را گسترش دهند و همچنین درک آنها را در خصوص چیزهایی که دانش‌آموزان سعی می‌کنند به ما بگویند تقویت کند.»

شونا ای. گیلبرت، دکترای روان‌شناسی، مدیر آموزش ویژه در کاردیف، ایالات متحده آمریکا

هوش هیجانی برای معلمان

کتاب پیش رو، هوش هیجانی برای معلمان، دانش و مهارت‌های بنیادی در رابطه هیجانات خودِ معلمان و دانش‌آموزان را در اختیار معلمان قرار می‌دهد. معلمان با مسئولیت سنگین آموزش اجتماعی - هیجانی، پاسخ دادن به موقعیت‌های هیجانی در کلاس درس و مدیریت کردن استرس خودشان روبه‌رو هستند، که همه این‌ها تأثیر مستقیمی بر تاب‌آوری آنها و پیشرفت دانش‌آموزان دارند. این کتاب با تمرکز بر آموزش ابتدایی، مروری بر رشد هیجانی کودکان، نقش هیجانات در یادگیری، تدریس، و هویت شغلی معلمان فراهم می‌آورد. افزون بر این، راهبردهایی ارائه می‌دهد که معلمان با استفاده از آنها می‌توانند آگاهی هیجانی خودشان را بهبود ببخشند، از هیجانات برای تقویت یادگیری و روابط با دانش‌آموزان استفاده کنند، توانمندی‌های هیجانی را در دانش‌آموزان تقویت کنند و سلامت هیجانی خودشان را حفظ کنند.

النا ساوینا

استاد روان‌شناسی دانشگاه جورج میسون
ایالات متحده آمریکا

کارولین فالتون

متخصص روان‌شناسی، دانشگاه نورث وسترن مدیسن
ایالات متحده آمریکا

کریستینا بیتون

دکترای روان‌شناسی بالینی و مدرسه، دانشگاه جیمز مدیسون
ایالات متحده آمریکا.

سخنی با خوانندگان

در سال ۱۹۹۰، پیترو سالووی و جان مایر اولین مقاله را در زمینه هوش هیجانی (EQ) منتشر کردند و به‌طور مؤثر پیشینه‌های پژوهشی هیجان و هوش را از دیدگاه علمی ترکیب کردند. با انتشار کتاب دنیل گولمن تحت عنوان *هوش هیجانی* و به دنبال آن انتشار مقاله‌ای در مجله *تایم* که مدعی شده بود EQ «می‌تواند بهترین پیش‌بین برای موفقیت در زندگی و تعریف تازه‌ای از باهوش بودن باشد»، بیشتر مردم چیزهایی را که به EQ شنیدند.

بر همین اساس، شاید افرادی را بشناسید که علی‌رغم داشتن بهره هوشی (IQ) بالا، به موفقیت‌های شخصی یا شغلی چندانی دست پیدا نکرده‌اند. دلیلش چیست؟ دلیلش احتمالاً به هوش هیجانی (EQ)، یعنی توانایی درک، فهم، و مدیریت هیجانات در خودمان و دیگران، مربوط می‌شود. خیلی جالب به نظر می‌رسد، این‌طور نیست؟ آیا واقعاً می‌توانیم هیجانات خودمان را مدیریت کنیم؟ آیا واقعاً می‌توانیم هیجانات دیگران از جمله همکاران، اعضای خانواده‌مان، دانش‌آموزان و ... را تحت تأثیر قرار دهیم و کنترل کنیم؟ به نظر می‌رسد که پاسخ این پرسش‌ها مثبت است. هیجانات ما و رفتارهای ناشی از آنها بر موقعیت‌ها و افرادی که در سراسر زندگی‌مان با آنها در تعامل هستیم تأثیر می‌گذارند و هم‌چنین شناخت، تصمیم‌گیری، و جسم خودمان را نیز تحت تأثیر قرار می‌دهند. با وجود این، آیا می‌توان کاری در این خصوص انجام داد؟ جواب این پرسش نیز مثبت است. اگرچه برخی از ابعاد EQ جنبه ارثی دارند، بخش عمده‌ای از مهارت‌های مرتبط با آن قابل اکتساب هستند.

هوش هیجانی چه اهمیتی در حوزه یادگیری و آموزش دارد؟ یادگیری و آموزش فرایندی اجتماعی و بسیار طاقت‌فرسا است که هیجانات در لحظه لحظه آن جاری هستند و وجود امنیت هیجانی در این فرایند به تحقق اهداف آموزشی و بهزیستی معلمان و دانش‌آموزان کمک می‌کند. در جایی از کتاب پیش‌رو در باب پیچیدگی و دشواری حرفه معلمی چنین آمده است: «تدریس در کلاس درس احتمالاً پیچیده‌ترین، چالش‌انگیزترین و دشوارترین، حساس‌ترین، ظریف‌ترین و ترسناک‌ترین فعالیتی است که گونه‌ما تاکنون روی آن سرمایه‌گذاری کرده است. در واقع، وقتی پیچیدگی تدریس را با پیچیدگی شغلی مثل پزشکی که پاداش‌های خیلی بیشتری دارد مقایسه کردم، به این نتیجه رسیدم که پزشک تنها زمانی پیچیدگی و دشواری یک روز معمول کلاس درس را تجربه می‌کند که طی یک بلای طبیعی در بخش فوریت‌های پزشکی حضور پیدا کند. (شالمن، ۲۰۰۴، ص ۵۰۴)». شاید بر اساس این مقایسه بهتر بتوانید به پیچیدگی حرفه معلمی و اهمیت کنترل و مدیریت هیجانات در خود و دیگران، به عبارت دیگر اهمیت هوش هیجانی بالا، در این حرفه بسیار حساس پی ببرید.

معلمانی که از هوش هیجانی بالایی برخوردار هستند می توانند به طور شفاف ارتباط برقرار کنند و با همدلی به دانش آموزان پاسخ دهند. هوش هیجانی معلمان را به دانش مورد نیاز برای رمزگشایی سرخ‌های هیجانی دانش آموزان مجهز می کند. این آگاهی به معلمان امکان می دهد ارتباط مؤثرتری برقرار کنند، رهنمودهای شفافی ارائه دهند، از بازخوردهای سازنده استفاده کنند و احساس شنیده شدن و دیده شدن را در دانش آموزان به وجود بیاورند. از سوی دیگر، معلمانی که هوش هیجانی بالایی دارند، می توانند استرس را به خوبی مدیریت کنند و توازن سالمی بین کار و زندگی برقرار کنند. وقتی معلمان به لحاظ هیجانی مجهز باشند، مزیت‌های آن به دانش آموزان نیز گسترش پیدا می کنند. می توان گفت که تلفیق هوش هیجانی در برنامه‌های تربیت معلم به مدیریت استرس، پیشگیری از فرسودگی شغلی و بهزیستی معلمان کمک می کند و این امر به نوبه خود نقش مهمی در خلق محیط‌های آموزشی غنی و کارآمد ایفا می کند.

کتاب پیش رو، هوش هیجانی برای معلمان، با تمرکز بر آموزش ابتدایی، رشد هیجانی کودکان، نقش هیجانات در یادگیری، تدریس، و هویت شغلی معلمان فراهم می آورد. افزون بر این، راهبردهایی ارائه می دهد که معلمان با استفاده از آنها می توانند آگاهی هیجانی خودشان را بهبود ببخشند، از هیجانات برای تقویت یادگیری و روابط با دانش آموزان استفاده کنند، توانمندی‌های هیجانی را در دانش آموزان تقویت کنند و سلامت هیجانی خودشان را حفظ کنند. النا ساوینا استاد روان‌شناسی دانشگاه جورج میسون، کارولین فالتون روان‌شناس در دانشگاه نورث وسترن مدیسن و کریستینا بیتون دکترای روان‌شناسی بالینی و مدرسه در دانشگاه جیمز مدیسون بر اساس تجربه غنی در حوزه یادگیری و آموزش و با آگاهی نسبت به اهمیت هوش هیجانی در این حوزه، کتابی نگاشته‌اند که می تواند یاریگر مربیان، معلمان، مشاوران و سایر فعالان در حوزه آموزش و پرورش باشد.

سید نادر آزادصفت
زهره شاهشون قره‌غونی

فصل ۱

مقدمه

هیجانان در لحظه به لحظه آموزش و یادگیری جاری هستند. دانش‌آموزان گستره وسیعی از هیجانان را در کلاس درس تجربه می‌کنند. برخی هیجانان به‌طور مستقیم از خود فرایند یادگیری نشئت می‌گیرند. برای مثال، ممکن است که دانش‌آموزان لذت و غرور را هنگام تسلط بر تکلیف خاصی تجربه کنند، اما در عین حال ممکن است نگران اشتباه کردن باشند. دیگر هیجانان در بطن رابطه بروز پیدا می‌کنند. ممکن است که برخی دانش‌آموزان در طول بیماری دوستشان احساس تنهایی کنند و برخی دیگر هنگامی که به بازی دعوت نمی‌شوند خشم را تجربه کنند. هیجانان تأثیر نیرومندی بر یادگیری دارند. هیجانان مثبت می‌توانند دانش‌آموزان را به سمت مشارکت سوق دهند و به کسب مهارت‌های تحصیلی کمک کنند، در حالی که هیجانان منفی می‌توانند دانش‌آموزان را از مسیر یادگیری منحرف کنند. افزون بر این، هنگامی که دانش‌آموزان اضطراب و خستگی را در کلاس درس تجربه می‌کنند، آنها مدرسه را به‌منزله مکانی در نظر می‌گیرند که مجبور هستند هر روز در آن حضور پیدا کنند نه به‌منزله مکانی که واقعاً دوست دارند در آن حضور داشته باشند. معلمان نیز گستره وسیعی از هیجانان را در کلاس درس تجربه می‌کنند. وقتی که دانش‌آموزی بر خلاف انتظار در املا عملکرد خوبی از خودش نشان دهد، ممکن است که آنها احساس غرور کنند. هم‌چنین، وقتی که معاون مدرسه تصمیم داشته باشد از کلاس آنها بازدید کند، ممکن است که آنها احساس اضطراب کنند یا وقتی که دانش‌آموزی تکلیفش را انجام نمی‌دهد، احتمال دارد که خشم را تجربه کنند.

کلاس درس محیط اجتماعی خیلی پیچیده‌ای است که در آن معلم و دانش‌آموزان مدام با یکدیگر تعامل می‌کنند و به رفتارهای یکدیگر پاسخ می‌دهند. افزون بر این، هم معلمان و هم دانش‌آموزان انتظارات، باورها و اهداف شخصی‌شان را وارد این تعاملات می‌کنند. هیجانان در نقطه تلاقی روابط شخصی گذشته معلمان و دانش‌آموزان و رویدادهای کلاس درس بروز پیدا می‌کنند. برای مثال، کودکی که والدینش توجه کافی به او نمی‌کنند ممکن است در پی جلب توجه از سوی معلمش باشد. اگر معلم توجه درخواستی او را فراهم نیاورد، ممکن است که احساس ناراحتی یا حتی خشم کند. معلمان اغلب اوقات از هیجانان دانش‌آموزان و داستان‌های زندگی آنها تأثیر می‌پذیرند. ممکن است که برخی از دانش‌آموزان صبحانه نخورند و برخی خشونت خانگی را تجربه کنند. در مقام معلم، لازم است که

شما از خودتان همدلی و مهربانی نشان دهید. در عین حال، لازم است که واکنش‌های هیجانی خودتان را به‌خوبی مدیریت کنید تا تحت فشار و پریشانی هیجانی قرار نگیرید.

معلمان اغلب پرسش‌هایی راجع به هیجانات در کلاس درس دارند: نشان دادن کدام هیجانات به دانش‌آموزان مناسب است؟ بهترین شیوه‌های کنترل ناکامی‌ام چیست؟ معلمان معتقد هستند که تسلط داشتن بر هیجانات «درست» نمایانگر حرفه‌گری است (زمیلاس، ۲۰۰۲). برخی معلمان فکر می‌کنند که باید اصالت هیجانی را در برخورد با دانش‌آموزان رعایت کنند تا روابط را در کلاس درس شکل دهند. ممکن است که دیگران تمایلی به نشان دادن هیجانات واقعی نداشته باشند چون معتقدند که هیجانات خصوصی هستند یا ممکن است که دانش‌آموزان را از یادگیری منحرف کنند. با خواندن این کتاب، درک بهتری نسبت به ماهیت هیجانات و نقش آنها در زندگی شغلی معلمان پیدا خواهید کرد.

شما در مقام معلم بر جو هیجانی کلاس درس و هیجانات دانش‌آموزان تأثیرگذار خواهید بود. هایم گینوت، معلم و روان‌شناس مدرسه در کتاب *معلم و کودک: کتابی برای والدین و معلمان*، چنین می‌نویسد: «به این نتیجه ترسناک رسیده‌ام که عامل تعیین‌کننده‌ای هستم. رویکرد شخصی من است که جو کلاس درس را شکل می‌کند. خلق روزانه من است که حال و هوای کلاس درس را به وجود می‌آورد. من قدرت عظیمی برای دردناک یا لذت‌بخش کردن زندگی دارم» (ص ۱۵). معلمان نقشی محوری در ایجاد جو هیجانی مثبت در کلاس درس دارند که عاملی کلیدی در تدریس و یادگیری مؤثر به حساب می‌آید (پیانتا و لاپارو، ۲۰۰۳).

ضروری است که شما هیجانات دانش‌آموزان را بفهمید. در نگاه اول، این امر می‌تواند واضح و ساده به نظر برسد. برای مثال، اگر دانش‌آموز دیگری جانی را هل بدهد، منطقی است که فکر کنیم جانی عصبانی است. با وجود این، ممکن است که او احساس اضطراب یا ناراحتی نیز داشته باشد. همیشه به‌سادگی نمی‌توانیم بفهمیم که چرا شخصی هیجان خاصی را احساس می‌کند. آیا هم‌اکنون می‌دانید که چرا موقعیت مشابهی ممکن است واکنش‌های هیجانی خیلی متفاوتی را در افراد مختلف برانگیزاند؟ دلیلش چیست؟ دلیلش این است که واکنش‌های هیجانی ما از عوامل بسیاری، تا حد زیادی از خانواده، مدرسه و فرهنگ، تأثیر می‌پذیرند. با خواندن این کتاب، پی می‌برید که هر کدام از این عوامل چگونه بر هیجانات ما و ابراز آنها تأثیر می‌گذارد.

تدریس کار بسیار طاقت‌فرسای است. اغلب، معلمان باید چیزهای بسیاری را به‌طور هم‌زمان در کلاس درس مدیریت کنند. «معلمان باید مطالب درسی را طوری آماده کنند و ارائه دهند که پویایی و مشارکت دانش‌آموزان را ایجاد و حفظ کند که این امر مستلزم کار، سرمایه‌گذاری یا زحمت هیجانی خیلی زیادی است. همین طور، در هنگام رویارویی با رفتارهای تهدیدآمیز دانش‌آموزان، معلم باید بتواند آرامش و خونسردی خودش را حفظ کند» (هارگریوز، ۲۰۰۰، ص ۸۱۴). افزون بر این، معلمان باید با دانش‌آموزان رابطه برقرار کنند، به نیازهای آنها پاسخ دهند و واکنش‌های هیجانی آنها را

مدیریت کنند. در مقام معلم، ممکن است به جهت‌های مختلفی کشیده شوید و راجع به نقش خودتان دچار تردید شوید: من معلم هستم، والد یا درمانگر؟ به‌منظور حفظ سلامت هیجانی و پیشگیری از فرسودگی هیجانی، لازم است که نحوه فهم و مدیریت هیجانات خودتان را یاد بگیرید.

هوش هیجانی

با توجه به محوری بودن نقش هیجانات در آموزش و یادگیری، ضروری است که معلمان از هوش هیجانی^۱ برخوردار باشند. داشتن هوش هیجانی به چه معناست؟ هوش هیجانی مجموعه‌ای از قابلیت‌ها یا مهارت‌ها است که باعث می‌شوند افراد در تعاملات اجتماعی کارآمد باشند و به آنها کمک می‌کند هیجانات خودشان و هیجانات دیگران را درک کنند (بار - آن، ۲۰۰۶؛ کاروسو و سالووی، ۲۰۱۶). افراد دارای هوش هیجانی می‌توانند از چیزی استفاده کنند که به اصطلاح پیش‌بینی عاطفی^۲ نامیده می‌شود، یعنی می‌توانند هیجانات خودشان و هیجانات دیگران را پیش‌بینی کنند. این ویژگی آنها را برای مدیریت موقعیت‌های بی‌شمار آماده‌تر می‌کند. افزون بر این، چنین افرادی می‌توانند هیجانات خودشان را کنترل کنند، استرس خودشان را کاهش دهند و هیجانات مثبتی به وجود بیاورند (بار - آن، ۲۰۰۶؛ مایر و همکاران، ۲۰۱۶).

پژوهش‌ها نشان می‌دهند که معلمان دارای هوش هیجانی کارآمدی بالاتری در آموزش و مدیریت رفتار خود در کلاس دارند. آنها از هیجانات برای تقویت مشارکت و یادگیری استفاده می‌کنند. برای مثال، می‌دانند که چگونه خستگی را کاهش دهند و کنجکاوی را برانگیزانند. آنها به جای پاسخ‌های واکنشی و تنبیهی از راهبردهای پیشگیرانه و پیش‌دستانه برای مدیریت کلاس درس استفاده می‌کنند (جنینگز و گرینبرگ، ۲۰۰۹). افزون بر این، در مدیریت کردن تعارضات کلاسی و خلق محیط کلاسی مثبت موفق‌تر هستند (والته و لورنسو، ۲۰۲۰؛ والته، مونتیرو و لورنسو، ۲۰۱۹). معلمان دارای هوش هیجانی به دانش‌آموزان کمک می‌کنند مهارت‌های شناختی و هیجانی‌شان را بهبود ببخشند (جنینگز و گرینبرگ، ۲۰۰۹؛ زینسر، دنهام، کربی و شیوارک، ۲۰۱۵). افزون بر این، آنها در موقعیت‌های هیجان‌برانگیز در کلاس درس به میزان کمتری واکنشی عمل می‌کنند (پری و بال، ۲۰۰۷). معلمان دارای هوش هیجانی با نیازهای هیجانی و تحصیلی دانش‌آموزان هماهنگ و نسبت به این نیازها پاسخگو هستند. آنها می‌توانند محیط کلاسی مثبتی را برای بهبود یادگیری دانش‌آموز و روابط صمیمی و مشارکتی خلق کنند. داشتن مهارت‌های هیجانی نیرومند معلمان را در برابر فرسودگی محافظت می‌کند و به حفظ سلامت هیجانی آنها کمک می‌کند (فرناندز - بروکال، گوتیز - کوپو؛ رودریگز - کورالس و کابلو، ۲۰۱۷؛ مریدا - لویز و اکسترما، ۲۰۱۷). بالاخره اینکه، آنها می‌توانند به طور موفقیت‌آمیز برنامه درسی اجتماعی - هیجانی را در کلاس درس اجرا کنند و

1. emotional intelligence

2. affective forecasting

توانمندی‌های هیجانی دانش‌آموزان را بهبود ببخشند.

انتظار شما از این کتاب و نحوه استفاده از آن

در این کتاب اطلاعاتی راجع به هیجانات، منبع آنها و تنظیم آنها در اختیار شما قرار می‌دهیم. رشد هیجانی کودکان و عوامل بافتاری، از جمله فرهنگ و خانواده، را که می‌توانند بر اجتماعی شدن هیجان در کودکان تأثیرگذار باشند، مرور خواهیم کرد. افزون بر این، بر هیجانات دانش‌آموزان در کلاس درس، منبع آنها و تأثیرات آنها بر یادگیری خواهیم پرداخت. بالاخره اینکه، در خصوص هیجانات خود معلمان، منشأ آنها و نقش آنها در هویت و بهزیستی شغلی بحث خواهیم کرد. قابلیت‌های هیجانی موردنیاز برای شناسایی هیجانات دانش‌آموزان و پاسخ‌دهی به آنها، خلق کلاس‌های دارای جنبه هیجانی مثبت، آموزش مهارت‌های هوش هیجانی به دانش‌آموزان و بهبود بهزیستی هیجانی خودتان را فرا خواهید گرفت.

کتاب پیش رو بر اساس مدل آموزش تبدلی و مبتنی بر فرایند نگاشته شده است. جنبه تبدلی مدل تأکید می‌کند که هیجانات در نتیجه تعاملات بین فردی در کلاس درس، که متأثر از گذشته و تجارب شخصی معلمان و دانش‌آموزان هستند، پدید می‌آیند. جنبه فرایندمحور تأکید می‌کند که معلمان برای بهبود آگاهی نسبت به تجارب هیجانی خودشان و دیگران به تجربه نیاز دارند. افزون بر این، مدل آموزش به شما کمک خواهد کرد که در مقام مربی دارای توانمندی هیجانی، حس خودکارآمدی^۱ را شکل دهید.

از شما می‌خواهیم که چندین فعالیت را انجام دهید. در قسمت خوداندیشی، در خصوص تجارب هیجانی خودتان و هویت شغلی‌تان تأمل خواهید کرد. تأمل هیجانی ابزاری ضروری برای فهم ماهیت هیجانی آموزش به حساب می‌آید. در خصوص فعالیت‌های خوداندیشی، در صورتی که وقت آزاد داشته باشید، می‌توانید ۳۰ دقیقه به انجام آنها اختصاص دهید. افزون بر این، به مکان آرامی برای کامل کردن فعالیت‌ها نیاز دارید.

در کلاس، در بحث‌ها و فعالیت‌های گروهی کوچک مشارکت خواهید کرد. روی گزیده‌هایی که موقعیت‌های هیجانی مختلفی را در کلاس درس به تصویر می‌کشند کار خواهید کرد. این گزیده‌ها به شما کمک می‌کنند تجارب هیجانی دانش‌آموزان و معلمان و نحوه مدیریت این تجارب را بفهمید. باورهای خودتان راجع به هیجانات و نحوه تأثیرگذاری احتمالی آنها بر رفتار هیجانی‌تان را بررسی خواهید کرد. افزون بر این، در فعالیت‌های ایفای نقش مشارکت خواهید کرد تا قابلیت‌های هیجانی خودتان را تمرین کنید. توصیه می‌کنیم که این راهبردها را هر روز تمرین کنید. بالاخره اینکه، چندین راهبرد ذهن‌آگاهی^۲ و مدیریت استرس را به عنوان بخشی از جعبه ابزار خودمراقبتی یاد خواهید گرفت. همانند خوداندیشی، به مکان آرامی برای تمرین راهبردهای خودمراقبتی نیاز دارید.

1. self-efficacy

2. mindfulness

خلاصه فصل

- تجربه آموزشی سرشار از هیجانات مثبت و منفی است. هیجانات بر دانش آموزان و معلمان، فرایند یادگیری و تجارب اجتماعی تأثیر می گذارند.
- هیجانات در کلاس درس به روابط گذشته دانش آموزان و معلمان و ارزیابی آنها در هر موقعیت بستگی دارند.
- معلمان تأثیرات نیرومندی بر هیجانات در کلاس درس دارند. هیجانات نیز تأثیرات نیرومندی بر معلمان و زندگی شغلی آنها دارند.
- مهارت های هوش هیجانی به معلمان کمک می کنند در تعاملات اجتماعی کارآمد باشند و هیجانات خودشان و دیگران را بفهمند. معلمانی که از هوش هیجانی برخوردار هستند در امر آموزش و مدیریت رفتار در کلاس درس مؤثرتر عمل می کنند.

فعالیت های خوداندیشی

- قسمت ۱.** راجع به یکی از معلمان مورد علاقه خودتان فکر کنید و به یاد بیاورید که در کنار این معلم چه احساسی داشتید. دلایل علاقه به این معلم را در دفترچه مخصوص خوداندیشی ثبت کنید.
- راجع به یکی از معلمانی فکر کنید که کمترین علاقه را به او داشتید و به یاد بیاورید که در کنار این معلم چه احساسی داشتید. بنویسید که چرا کمترین علاقه را به این شخص داشتید.
- قسمت ۲.** پنج سال بعد را تصور کنید. با جزئیات تصور کنید که دارید چه کاری انجام می دهید، کلاس درس تان و دانش آموزان تان را مجسم کنید. از چه چیزی بیشترین لذت را می برید؟ چه چالشی پیش روی شما قرار دارد؟ چه توانمندی ها، مهارت ها یا منابعی به شما کمک می کنند که کارتان را پیش ببرید؟ هر چیزی را که به ذهن تان می آید یادداشت کنید.

فعالیت های گروهی

فعالیت ۱. عقاید راجع به هیجانات

- در گروه های کوچک، با استفاده از جمله های زیر عقاید خودتان راجع به هیجانات را بررسی کنید.
- اشکالی ندارد اجازه بدهیم که دانش آموزان از خشم ما آگاهی پیدا کنند.
 - معلمان باید فقط هیجانات مثبتی نسبت به دانش آموزان شان نشان دهند.
 - معلمان باید مدام هیجانات خودشان را در کلاس درس کنترل کنند.
 - اگر ناراحت هستید، نیازی نیست آن را به دانش آموزان نشان دهید.
 - پرداختن به هیجانات دانش آموزان انرژی زیادی می طلبد.

فعالیت ۲. هیجانات در کلاس درس

- هیجانات دانش‌آموزان در کلاس درس را فهرست کنید. سه مورد از آنها را که بیش از بقیه در کلاس درس تجربه می‌شوند انتخاب کنید و در خصوص این‌که دانش‌آموزان احتمالاً چه زمانی (در چه موقعیت‌هایی) و چرا این هیجانات را تجربه می‌کنند، بحث کنید.
- هیجانات معلمان در کلاس درس را فهرست کنید. سه مورد از آنها را که بیش از بقیه در کلاس درس تجربه می‌شوند انتخاب کنید و در خصوص این‌که دانش‌آموزان احتمالاً چه زمانی (در چه موقعیت‌هایی) و چرا این هیجانات را تجربه می‌کنند، بحث کنید.

فعالیت ۳. پانتومیم هیجانی

از هر گروه بخواهید سناریویی را بدون حرف زدن اجرا کند. فقط از حرکات بدن و تظاهرات چهره استفاده کنید. از بروز دادن هیجانات اطمینان حاصل کنید. از دیگر شرکت‌کنندگان بخواهید منظور اجراکننده پانتومیم را حدس بزنند.

سناریوی ۱

دارید با کشتی بادبانی در دریا حرکت می‌کنید. با کمک یکدیگر بادبان‌ها را برافراشته می‌کنید تا کشتی را در مسیر هدایت کنید. وقتی کشتی وارد اقیانوس می‌شود، طوفان شروع می‌شود. ناگهان، باد طناب‌ها را باز می‌کند و بادبان‌ها بی‌هدف شروع به تاب خوردن می‌کنند. کشتی به این طرف و آن طرف حرکت می‌کند و ترس وجود همه سرنشینان را فرا می‌گیرد. دوباره به‌طور ناگهانی طوفان فروکش می‌کند، اقیانوس آرام می‌شود و خورشید کم‌کم از پشت ابرها بیرون می‌آید. پیچ و تاب بادبان‌ها متوقف می‌شود و دوباره می‌توانید طناب‌ها را در جای خودشان ببندید و می‌توانید لنگر را بالا بکشید و به راحتی به سمت خانه برگردید.

سناریوی ۲

به همراه اعضای خانواده در آشپزخانه مشغول آماده کردن غذای شکرگزاری هستید. همگی متوجه بویی می‌شوید و دنبال منشأ آن می‌گردید. وقتی یکی از شماها در فر را باز می‌کند تا منشأ دود را پیدا کنید، مات و مبهوت می‌مانید. یک نفر دستکش فر را برمی‌دارد و غذای سوخته روز شکرگزاری را از فر بیرون می‌آورد. یکی از شماها متوجه می‌شود که غذای خام دیگری در یخچال وجود دارد و با عجله سراغ آن می‌رود تا زودتر آن را داخل فر قرار دهد و به موقع آماده شود. همگی احساس آرامش می‌کنید و می‌توانید به کار خودتان برسند و در عین حال به وضعیتی که غذای اولی به وجود آورده بود می‌خندید.

سناریوی ۳

شما به همراه گروهی از معلمان موظف شده‌اید که تابلوی اعلانات راهروی مدرسه را درست کنید. همگی در راهرو جمع می‌شوید و مشغول پایین آوردن تابلوی قبلی می‌شوید. در این هنگام، نظرات مختلف خودتان را در خصوص تابلوی جدید اعلام می‌کنید. در گروه‌های دو یا سه نفره در خصوص ایده‌هایی که در ذهن دارید گفت‌وگو می‌کنید. بحث‌های دو یا سه نفره به بحث بین کل گروه تبدیل می‌شوند و می‌بینید که تنش در حال بالا گرفتن است. بالاخره یکی از افراد می‌گوید که همگی از این بحث دست بردارید. یکی از افراد سریع تابلو را برش می‌زند و دیگری تکه‌های برش‌زده را برمی‌دارد. آن دو نفر تکه‌های برش‌زده را بالا نگه می‌دارند، همه می‌بینند که این تکه‌ها می‌توانند به یک تابلوی خیلی خوب تبدیل شوند و به یکدیگر لبخند می‌زنند و می‌خندید.

سناریوی ۴

دارید برای رفتن به تعطیلات آماده می‌شوید. همگی مشغول بستن چمدان‌ها و گذاشتن آنها در صندوق عقب ماشین هستید. سفر جاده‌ای خودتان را آغاز می‌کنید. ناگهان ماشین متوقف می‌شود. راننده و مسافران پیاده می‌شوند و می‌بینند که لاستیک ماشین پنچر شده است. یکی از افراد سراغ صندوق عقب ماشین می‌رود تا لاستیک زاپاس را بیاورد، اما متوجه می‌شود که لاستیک زاپاسی وجود ندارد. همه از اینکه تعطیلاتشان خراب شده است ناراحت می‌شوند. ناگهان، تعمیرگاهی می‌بینید. تعمیرگاه کمی با شما فاصله دارد، بنابراین لازم است که همه با همکاری یکدیگر ماشین را تا آنجا هل بدهید. اگرچه کار دشواری است، همگی حین هل دادن ماشین به سمت تعمیرگاه به شوخی و سرگرمی مشغول می‌شوید.

سناریوی ۵

بچه‌ها بیرون مشغول بازی و سرگرمی هستند. یکی از مادران بیرون می‌آید تا به آنها بگوید داخل بیایند و دست‌هایشان را بشویند چون وقت شام نزدیک است. هیچ‌کدام از بچه‌ها توجهی به او نمی‌کنند و وانمود می‌کنند که چیزی نمی‌شنوند. او کمی بلندتر از آنها درخواست می‌کند و بچه‌ها به نادیده گرفتن او ادامه می‌دهند. بالاخره، سر آنها داد می‌زند. بچه‌ها از او می‌خواهند که ۱۵ دقیقه دیگر به آنها فرصت بدهد، اما مادر روی حرفش تأکید می‌کند و قبول نمی‌کند. بچه‌ها به بازی ادامه می‌دهند. مادر به سوی آنها می‌رود و با عصبانیت به آنها نگاه می‌کند. بچه‌ها از بازی دست برمی‌دارند، سرشان را پایین می‌اندازند و به آرامی به سمت در ورودی خانه می‌روند.

جعبه ابزار خودمراقبتی

تنفس عمیق

تنفس عمیق راهبرد مؤثری برای کاهش استرس و اضطراب به حساب می‌آید. از طریق تنفس عمیق و فرو بردن هوا در دیافراگم خودتان، احساسات اضطراب و ناکامی را کاهش می‌دهید. تمرین کردن تنفس عمیق در موقعیت‌هایی فاقد هیجانات منفی به منظور تسلط بر این مهارت و افزایش توانایی استفاده آن در موقعیت‌های چالشی‌تر، حائز اهمیت است. خوب است که هر صبح و شب تنفس عمیق را به مدت پنج دقیقه تمرین کنید تا در موقعیت خنثی به آن عادت کنید، بنابراین وقتی در موقعیت استرس‌زایی قرار می‌گیرید به‌طور طبیعی آن را اجرا خواهید کرد. گام‌های اساسی تنفس عمیق عبارت‌اند از:

۱. با حالت بدنی خوب بنشینید یا بایستید.
۲. به آرامی هوا را از طریق بینی‌تان فرو ببرید (حدود ۴ ثانیه). می‌توانید برای آگاهی از مدت فرو بردن هوا، در ذهن‌تان بشمارید.
۳. وقتی هوا را فرو می‌برید، آن را به سمت پایین شکمتان هدایت کنید.
۴. چند ثانیه نفس‌تان را نگه دارید.
۵. به آرامی هوا را از دهان‌تان خارج کنید (حدود ۴ ثانیه). سعی کنید هنگام بیرون دادن هوا در ذهن‌تان بشمارید یا آهسته‌تر از زمانی باشد که هوا را فروبرده‌اید.

منابع

- Bar-On, R. (2006). The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI). *Psicothema*, 18, 13–25. Retrieved from www.researchgate.net/publication/6509274_The_Bar-On_Model_of_Emotional-Social_Intelligence.
- Fernández-Berocal, P., Gutiérrez-Cobo, M. J., Rodríguez-Corralles, J., & Cabello, R. (2017). Teachers' affective well-being and teaching experience: The protective role of perceived emotional intelligence. *Frontiers in Psychology*, 8, 1–8. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.02227>.
- Hargreaves, A. (2000). Mixed emotions: Teacher's perceptions of their interactions with students. *Teaching and Teacher Education*, 16, 811–826. [https://doi.org/10.1016/S0742-051X\(00\)00028-7](https://doi.org/10.1016/S0742-051X(00)00028-7).
- Jennings, P. A., & Greenberg, M. T. (2009). The prosocial classroom: Teacher social and emotional competence in relation to student and classroom outcomes. *Review of Educational Research*, 79(1), 491–525. <https://doi.org/10.3102/0034654308325693>.
- Mayer, J. D., Caruso, D. R., & Salovey, P. (2016). The ability model of emotional intelligence: Principles and updates. *Emotion Review*, 8(4), 290–300. <https://doi.org/10.1177/1754073916639667>.
- Mérida-López, S., & Extremera, N. (2017). Emotional intelligence and teacher burnout: A systematic review. *International Journal of Educational Research*, 85, 121–130. <https://doi.org/10.1016/j.ijer.2017.07.006>.
- Perry, C., & Ball, I. (2007). Dealing constructively with negatively evaluated emotional situations: The key to understanding the different reactions of teachers with high and low levels of emotional intelligence. *Social Psychology of Education*, 10, 443–454. <https://doi.org/10.1007/s11218-007-9025-z>.
- Pianta, R. C., & La Paro, K. (2003). Improving early school success. *Educational Leadership*, 60(7), 24–29. Retrieved from <https://eric.ed.gov/?id=EJ666024>.
- Valente, S., & Lourenço, A. A. (2020). Conflict in the classroom: How teachers' emotional intelligence influences conflict management. *Frontiers in Education*, 5. <https://doi.org/10.3389/feduc.2020.00005>.
- Valente, S., Monteiro, A. P., & Lourenço, A. A. (2019). The relationship between teachers' emotional intelligence and classroom discipline management. *Psychology in the Schools*, 56, 741–750.

<https://doi.org/10.1002/pits.22218>.

Zembylas, M. (2002). Structures of feeling in curriculum and teaching: Theorizing the emotional rules. *Educational Theory*, 52(2), 187–208. <https://doi.org/10.1111/j.1741-5446.2002.00187.x>.

Zinsser, K. M., Denham, S. A., Curby, T. W., & Shewark, E. A. (2015). “Practice what you preach”: Teachers’ perceptions of emotional competence and emotionally supportive classroom practices. *Early Education and Development*, 26(7), 899–919. <https://doi.org/10.1080/10409289.2015.1009320>.

فصل ۲

ویژگی‌های هیجانات

هیجانات چند بُعدی هستند

هیجانات چه هستند؟ بسیاری از مردم احتمالاً در پاسخ به این سؤال می‌گویند که هیجانات همان چیزی هستند که احساس می‌کنیم. این پاسخ درست اما ناقص است. به موقعیتی فکر کنید که در آن راجع به آزمون پیش رو اضطراب داشتید. علاوه بر احساس دلشوره، احتمالاً واکنش‌های فیزیولوژیکی مثل عرق کردن کف دست‌ها و تپش سریع قلب را تجربه کردید. احتمالاً فکریایی نیز راجع به خوب ندادن آزمون به ذهن‌تان خطور کرد. احتمالاً دوستان‌تان آشفتگی را در چهره شما می‌دیدند و «متوجه شدند» که اضطراب دارید. این مثال نشان می‌دهد که هیجانات پدیده‌های پیچیده‌ای هستند که چندین بُعد دارند: فیزیولوژیکی، تجربی، شناختی و بیانی. اجازه دهید نگاهی دقیق‌تر به هر کدام از این ابعاد بیندازیم.

هیجانات با تغییرات بدنی از جمله تند شدن ضربان قلب، عرق کردن، انقباض عضلانی یا «حرکات پروانه‌ای» در شکم در ارتباط هستند. این واکنش‌ها می‌توانند برای هیجانات مختلف جنبه کاملاً اختصاصی داشته باشند. برای مثال، وقتی احساس خشم می‌کنیم، دمای انگشتان‌مان افزایش پیدا می‌کند، اما در هنگام تجربه احساس ترس چنین چیزی رخ نمی‌دهد. وقتی احساس خشم و ناراحتی می‌کنیم، ضربان قلب‌مان افزایش پیدا می‌کند، اما در هنگام احساس تنفر این‌طور نیست (کلنر، اوتلی و جنکینز، ۲۰۱۸). در عین حال، لبخند می‌تواند ضربان قلب ناشی از استرس را کاهش دهد.

هیجانات از بُعد بیانی نیز برخوردار هستند. این بُعد هیجانات را برای دیگران قابل مشاهده می‌کند. بیان هیجانات برای گفتن احساس‌مان به دیگران و هم‌چنین برای فهم احساس دیگران حائز اهمیت است (اسکارانتینو، ۲۰۱۹). شیوه‌های بسیاری برای ابراز هیجانات وجود دارد که از جمله آنها می‌توان به حالات چهره‌ای، وضعیت بدنی، صدا، حرکات بدن و واژه‌ها اشاره کرد. به خاطر داشته باشید که بیان چهره‌ای هیجانات می‌تواند مبهم باشد. برای مثال، ممکن است که لبخند به معنای خوشحالی باشد اما ممکن است حاکی از شرم نیز باشد (کلنر و همکاران، ۲۰۱۸). به منظور رمزگشایی دقیق بیان چهره‌ای هیجان، لازم است که نسبت به موقعیت آن آگاه باشیم. برای مثال، فرض کنید می‌خواهیم دانش‌آموزی را حین انجام کار نادرستی می‌گیرید. اگر این دانش‌آموز لبخند بزند و از تماس چشمی اجتناب کند،

احتمالاً این‌ها حاکی از احساس شرم در او هستند.

هیجانات تجارب ذهنی، یعنی «احساسات»، را نیز در بر می‌گیرند. به‌طور کلی، می‌توان هیجانات را به صورت خوشایند یا ناخوشایند تجربه کرد. جالب اینکه، هیجانات منفی اغلب شدیدتر هستند، سریع‌تر پدیدار می‌شوند و تنظیم کردن آنها دشوارتر است (کلنتر و همکاران، ۲۰۱۸). چنین تفاوت‌هایی تبیین تکاملی دارند: هیجانات منفی احتمالاً به ما علامت می‌دهد که خطری بقای ما را تهدید می‌کند. بنابراین، تأخیر در نشان دادن واکنش هیجانی به موقعیت‌های بالقوه خطرناک می‌تواند به قیمت جان افراد تمام شود.

بالاخره اینکه، هیجانات با افکار و باورها در ارتباط هستند. همان‌طور که بعداً پی خواهید برد، هیجانات اغلب در نتیجه ارزیابی‌هایی که افراد راجع به معنای شخصی موقعیت‌ها یا رویدادها انجام می‌دهند بروز پیدا می‌کنند (لازاروس، ۲۰۰۶). برای مثال، اگر فقط فکر کنیم که در آزمونی نمره خوبی نمی‌گیریم، این امر می‌تواند اضطراب زیادی را ایجاد کند. آگاهی نسبت به این‌که هیجانات در نتیجه ارزیابی‌ها بروز پیدا می‌کنند می‌تواند برای تنظیم هیجان مهم باشد، چون در اغلب اوقات نیاز است که افکارمان راجع به موقعیت را تغییر دهیم تا شیوه احساسمان را تغییر دهیم. برای مثال، تغییر دادن فکری منفی، مثل «در فلان آزمون رد می‌شوم»، به فکر مثبت، «تمام تلاشم را می‌کنم»، می‌تواند اضطراب را کاهش دهد.

هیجانات دارای کارکرد هستند

احتمالاً برخی افراد بر این باور هستند که هیجانات می‌توانند افکار ما را منحرف کنند و باعث شوند غیرمنطقی باشیم (کول و هال، ۲۰۰۸). با وجود این، باور دیگری وجود دارد مبنی بر اینکه لازم است که ما از هیجانات دوری کنیم. این باورها درست نیستند. هیجانات کارکرد خیلی مهمی دارند: به ما علامت می‌دهند که چیز مهمی اطراف ما در حال روی دادن است و ما را برای اقدام آماده می‌کنند (کول و هال، ۲۰۰۸). برای مثال، اضطراب نشانه این است که شما می‌خواهید عملکرد خوبی در آزمون پیش رو داشته باشید اما احتمالاً به اندازه کافی آماده نیستید. بنابراین، هیجانات توانایی ما جهت انجام اقدامات منطقی را تضعیف نمی‌کنند بلکه به ما کمک می‌کنند خودمان را با تغییرات در محیط انطباق دهیم (کول و هال، ۲۰۰۸). نادیده گرفتن یا سرکوب کردن هیجانات مان سומند نیست چون این امر می‌تواند توانایی ما جهت سازگار کردن رفتارمان بر حسب تغییرات در محیط را محدود کند.

یکی دیگر از کارکردهای هیجانات این است که امکان شکل‌دهی و حفظ روابط با دیگران را برای مان فراهم می‌کند (فیشر و منستید، ۲۰۰۸). به اشتراک گذاشتن تجارب هیجانی با دیگران موجب تقویت صمیمیت می‌شود. افزون بر این، وقتی احساس خشم، حقارت یا ترس می‌کنیم، این هیجانات می‌توانند ما را از دیگران دور کنند. هیجانات مسری هستند چرا که ما تمایل داریم هیجانات مان را با

هیجانان دیگران هماهنگ کنیم (آندرز، هاینزل، وایسکاف، ایتوفر و هاینز، ۲۰۱۱). ما به خاطر داشتن سلول‌های مغزی تخصصی به نام نورون‌های آینه‌ای^۱ می‌توانیم این کار را انجام دهیم. وقتی هیجانان دیگران را مشاهده می‌کنیم، نورون‌های مشابهی را با فردِ بروزدهنده هیجانان فعال می‌کنیم. چنین چیزی برای روابط ما با دیگران خیلی مهم است. اساساً، همان مکانیسم مغزی است که زیربنای توانایی درک هیجانان دیگران را شکل می‌دهد. حتی وقتی که داریم چیزی را تصور می‌کنیم، نورون‌های مشابهی را فعال می‌کنیم انگار که داریم آن را در واقعیت انجام می‌دهیم. این موضوع مضامین مهمی برای کلاس درس در بر دارد. وقتی کودکان لبخند معلم‌شان را می‌بینند، آنها احتمالاً نیز لبخند خواهند زد. با وجود این، اگر دانش‌آموزی فروپاشی هیجانی را تجربه کند، سایر دانش‌آموزان و معلم احتمالاً نیز برانگیختگی هیجانی پیدا می‌کنند.

هیجانان آگاهی‌دهنده هستند

وقتی هیجانان دیگران را می‌بینیم، می‌توانیم از این اطلاعات برای تصمیم‌گیری راجع به نحوه پاسخ‌دهی استفاده کنیم. جلوه چهره‌ای هیجان برای روابط با دیگران حائز اهمیت است. نه تنها احساس فرد را به دیگران منتقل می‌کند، بلکه نیت او را آشکار می‌سازد (بارت و نلسون - جئونز، ۱۹۹۷). در نتیجه، تظاهرات چهره به ما کمک می‌کنند در خصوص نزدیکی یا دوری از فردی دیگر تصمیم بگیریم. برای مثال، اگر فردی به شما لبخند بزند، احتمالاً با او تعامل خواهید کرد، در حالی که احتمالاً از فردی که چهره عصبانی دارد دوری خواهید کرد. بیان هیجانان به دیگران نشان می‌دهد که ما چه نیازی داریم. اگر چهره‌ای ناراحت داشته باشید، این حالت به دیگران می‌گوید که به حمایت عاطفی نیاز دارید.

دو دقیقه صرف یادآوری زمانی کنید که در آن احساس ناراحتی داشتید. ناراحتی شما چه پیامی راجع به نیازهای شما برای دیگران داشت؟ احتمالاً احساس می‌کردید که به تسلی‌خاطر و حمایت از سوی دیگران نیاز دارید. هیجانان مهم هستند چون اطلاعاتی راجع به نیازهای فیزیولوژیکی ما برای-مان فراهم می‌آورند. نیازها محرک رفتار ما هستند. به همین دلیل است که از طریق توجه کردن به هیجانان خودتان و هیجانان دانش‌آموزان‌تان بهتر می‌توانید نیازهای خودتان و نیازهای دیگران را درک کنید. برای مثال، ممکن است که خشم بیانگر نیاز به قدرت باشد، در حالی که اضطراب می‌تواند حاکی از نیاز به کنترل باشد (کلنر و همکاران، ۲۰۱۸).

جلوه‌های هیجانی دانش‌آموزان اطلاعاتی در مورد نحوه انجام کار پیش روی آنها برای معلم فراهم می‌آورند. برای مثال، ممکن است که اضطراب دانش‌آموزان حاکی از انتظارات خیلی بالایی از دانش‌آموزان باشد که از عهده آنها خارج است. از سوی دیگر، خستگی دانش‌آموزان به شما می‌گوید

که موضوع برای‌شان جالب نیست یا تدریس شما برای‌شان خیلی جالب نیست. بنابراین، نیاز است که تغییراتی در تدریس‌تان انجام دهید و آن را برای دانش‌آموزان جذاب‌تر کنید.

هیجانات منجر به اقدام می‌شوند

هیجانات ما را برای اقدام آماده می‌کنند (کلنر و همکاران، ۲۰۱۸). وقتی احساس خوشحالی می‌کنیم، دوست داریم فعالیت کنونی‌مان را ادامه دهیم. ممکن است که خشم به ما انگیزه دهد سخت‌تر تلاش کنیم، در عین حال ممکن است که ناراحتی ما را به سمت تسلیم شدن هدایت کند. هیجانات از قدرت انگیزشی برخوردار هستند و می‌توانند منجر به اقدام شوند (ایزارد و همکاران، ۲۰۱۱). اگر بخواهیم رفتار دانش‌آموزان را بفهمیم، لازم است که نسبت به هیجانات زیربنایی رفتار آنها آگاهی داشته باشیم. افزون بر این، اگر از نحوه کارکرد هیجانات باخبر باشید، می‌توانید از آنها برای تسهیل یادگیری و رفتارهای مثبت در کلاس درس و هم‌چنین برای پیشگیری از رفتارهای منفی استفاده کنید. برای مثال، کنجکاوی منجر به یادگیری و عطف منجر به رفتار حمایتی می‌شود. بنابراین، از طریق برانگیختن کنجکاوی و عطف در دانش‌آموزان، می‌توانید رفتار مثبت را تسهیل کنید. افزون بر این، می‌دانیم که اضطراب اغلب منجر به رفتار اجتنابی می‌شود. بیایید فرض کنیم که هر وقت شما تکلیف ریاضی به دانش‌آموزان می‌دهید تا به صورت مستقل روی آن کار کنند، یکی از دانش‌آموزان اجازه رفتن به دستشویی می‌خواهد. می‌توانیم به‌طور منطقی فرض کنیم که این دانش‌آموز احتمالاً اضطراب وابسته به عملکرد ریاضی را تجربه می‌کند. از طریق پرداختن به اضطراب دانش‌آموز، می‌توانید از رفتار اجتنابی دانش‌آموز جلوگیری کنید و در نتیجه اجازه ندهید فرصت‌های یادگیری را از دست بدهد. از سوی دیگر، خشم اغلب موجب پرخاشگری می‌شود. بنابراین، برطرف کردن خشم در دانش‌آموزان می‌تواند از رفتار خشنونت‌آمیز جلوگیری کند.

هیجانات جنبه بافتاری دارند

هیجانات همیشه از بافت‌های نزدیک و دور تأثیر می‌پذیرند؛ به عبارت دیگر، هیچ هیجانی بدون بافت نیست (سارنی، ۲۰۰۸). ما انتظارات و تجارب هیجانی‌مان را وارد رابطه با دیگران می‌کنیم. بافت‌های دور مشتمل بر برخی رویدادها و تجارب هستند که در گذشته اتفاق افتاده‌اند اما ممکن است که در بافت کنونی فعال شوند و بر نحوه پاسخ دادن ما تأثیر بگذارند. برای مثال، ممکن است که رفتار خشن دانش‌آموز در کلاس درس ناشی از اتفاق منفی‌ای باشد که در خانه و قبل از آمدن به مدرسه روی داده باشد. معلمان در وضعیت مشابهی قرار دارند. اگر در گذشته چندین رویداد کلاسی منفی را تجربه کرده باشید، ممکن است نسبت به توانایی‌تان جهت مدیریت کردن موقعیت‌های دشوار در کلاس درس تردید کنید. در نتیجه، اگر دانش‌آموزی از انجام کارش خودداری کند، ممکن است که احساس

اضطراب کنید. ممکن است تصمیم بگیرید که واکنشی نسبت به این دانش آموز نشان ندهید، بنابراین مشکل را به حال خودش باقی بگذارید. از سوی دیگر، اگر در مدیریت کردن رفتارهای چالشی گذشته موفق عمل کرده باشید، با اعتماد به نفس به رفتار اجتنابی دانش آموز خواهید پرداخت.

از سوی دیگر، محیط‌های نزدیک در برگیرنده رویدادها یا تجاربی هستند که خیلی نزدیک به موقعیت کنونی اتفاق افتاده‌اند. برای مثال، دانش‌آموزانی که درست قبل از کلاس درس وارد دعوا می‌شوند، احتمالاً وقتی از آنها می‌خواهید در طول درس صحبت نکنند، با خشم نسبت به شما واکنش نشان می‌دهند. به یاد داشته باشید که برخی رویدادهای نزدیک نیز ممکن است رفتار هیجانی شما را تحت تأثیر قرار دهند. اگر به‌تازگی گفت‌وگوی استرس‌زایی با یکی از والدین داشته‌اید، احتمالاً در لحظه کنونی برایتان دشوار است که با صمیمیت با دانش آموزان روبه‌رو شوید.

مدرسه بستر دیگری برای هیجانات به وجود می‌آورد. هر مدرسه‌ای قوانین و ارزش‌های نانوشته‌ای در خصوص هیجانات دارد، از جمله اینکه کدام هیجانات مناسب و کدام هیجانات نامناسب هستند. ممکن است که برخی از مدارس معلمان را از نشان دادن هیجانات منفی منع کنند و در عوض از آنها انتظار داشته باشند که همیشه شاد و مثبت به نظر برسند. مدارس در فرهنگ بزرگ‌تری جای گرفته‌اند که مشخص می‌کند کدام هیجانات، با چه کسی و چه زمانی مناسب هستند (روتام و راسک، ۲۰۱۱). مطالعات فرهنگی نشان می‌دهند که فرهنگ اصلی آمریکا هیجانات مثبت نیرومند را ترویج می‌دهد چون به دیگران علامت می‌دهند که «من خوب و موفق هستم!». در فرهنگ‌های آسیای شرقی، مثل چین یا ژاپن، مردم ترجیح می‌دهند که هیجانات نیرومند را از خودشان نشان ندهند چون می‌توانند به روابط خوب با دیگران لطمه بزنند. متعاقباً بیشتر در خصوص تأثیر بافت‌های مختلف، از جمله فرهنگ، بر تجارب هیجانی خواهیم پرداخت.

هیجانات نتیجه ارزیابی هستند

هیجانات به موجب ارزیابی موقعیت یا رویداد بروز پیدا می‌کنند (لازاروس، ۲۰۰۶). «ارزیابی امکان ساختن معانی رابطه‌ای را فراهم می‌سازد، که اشاره دارند به اهمیتی که رویدادهای موجود در رابطه شخص - محیط برای فرد دارد و مهم‌ترین جنبه آن بین فردی است» (لازاروس، ۲۰۰۶، ص ۱۲). به منظور فهم هیجانات، لازم است که آنها را در بستری قرار دهیم که شخصیت افراد دخیل در رویداد، اهداف آنها و سوابق رابطه‌ای آنها را در بر می‌گیرد.

کلاس درس نقطه تلاقی منحصر به فرد اهداف و سوابق فردی معلمان و دانش‌آموزان است، که همگی در تجارب هیجانی نقش دارند. برای مثال، شما معیارهای خیلی بالایی برای خودتان تعیین می‌کنید چون والدین‌تان همیشه بهترین‌ها را از شما انتظار داشتند. شما درس مورد نظر را از پیش آماده می‌کنید و انتظار دارید که همه چیز به‌خوبی پیش برود. با وجود این، وقتی روز بعد مشغول ارائه درس