

تنظیم هیجانی در کودکان

مؤلف

مجتبی شبان



روان آگاه

محتوا

فصل اول: کلیات و مفاهیم.....	۹
محیط آموزشی و کودکان دارای اختلالات عاطفی - رفتاری.....	۱۳
اختلال هیجانی و رفتاری.....	۱۴
علل اختلالات رفتاری.....	۱۷
اثرات اختلالات رفتاری.....	۱۷
الف. هوش و پیشرفت تحصیلی.....	۱۷
ب. خصوصیات و سازش اجتماعی.....	۱۸
ج. رشد زبان.....	۱۸
انواع اختلال های رفتاری.....	۱۹
اختلال هیجانی.....	۲۱
انواع اختلال هیجانی.....	۲۲
فصل دوم: مداخلات و کاربردی مشکلات عاطفی - اجتماعی کودکان در مدرسه	۲۹
صلاحیت های اجتماعی و عاطفی کدامند؟.....	۳۰
«پاسخ به مداخله» چیست؟.....	۳۲
بوفوم و همکارانش (۲۰۰۹) مداخلات زیر را برای گروه ۳ ارائه و پیشنهاد کرده اند:.....	۳۷

- ۳۸.....تحلیل و بررسی علل و عوامل ریشه‌ای
- ۴۰.....ثبات و دوام
- ۴۱.....دخالت والدین
- فصل سوم: تنظیم هیجانی در کودکان.....۴۵**
- ۴۵.....رابطه با خانواده و همسالان
- ۴۶.....عملکرد و موفقیت
- ۴۶.....تاب‌آوری و سلامت روان
- ۴۷.....تنظیم هیجانی در کودکان چگونه شکل می‌گیرد؟
- ۴۷.....آیا یادگیری خودتنظیمی و تنظیم هیجانی برای بعضی از کودکان آسانتر از دیگران نیست؟
- ۴۸.....چرا تجربیات زندگی دوران کودکی در یادگیری مهارت‌های خودتنظیمی اهمیت دارد؟
- ۴۹.....نقش والدین در کمک به کودکان برای کسب مهارت‌های تنظیم هیجان
- ۵۰.....چگونه به کودک کمک کنیم تا احساسات خود را تنظیم کند؟
- ۵۰.....۱. مدل‌سازی والدین از مهارت‌های تنظیم هیجانی
- ۵۲.....۲. سبک فرزندپروری پاسخگو، گرم و پذیرنده
- ۵۳.....۳. ایجاد جو عاطفی مثبت در خانواده
- ۵۴.....۴. بزرگسالان مهارت‌ها و تکنیک‌های تنظیم هیجانی را آموزش می‌دهند
- ۵۵.....۵. مراقبت از خود
- ۵۶.....چرا کودکان هیجان زده می‌شوند؟
- ۵۷.....نشانه‌های هیجان زدگی در کودکان
- ۵۷.....انواع هیجانات در کودکان
- ۵۹.....راه‌های کنترل هیجان در کودکان
- ۶۰.....سایر روش‌های کنترل هیجان در کودکان
- ۶۰.....آگاه شدن: چرا کودکان به همدلی ما نیاز دارند
- ۶۰.....از دست ما چه کاری برمی‌آید؟

- مدیریت هیجانات چگونه انجام می‌شود؟..... ۶۲
- شواهدی که نشان می‌دهند مدیریت هیجان واقعا مؤثر است..... ۶۵
- توصیه‌هایی برای مدیریت هیجان بهتر..... ۶۶

فصل چهارم: روش‌های کلیدی در تقویت کنترل هیجان کودکان..... ۶۹

- آموزش کنترل هیجان به کودکان در ۴ گام پیوسته..... ۷۲
- هوش هیجانی و هیجانی شدن کودک یعنی چه؟..... ۷۲
- چرا برخی از کودکان بیش از حد هیجان زده می‌شوند؟..... ۷۳
- نشانه‌های هیجان‌زدگی افراطی کودکان..... ۷۴
- کودکان در چه سنی توانایی کنترل هیجانات را به دست می‌آورند؟..... ۷۴
- چگونه هیجانی شدن کودک را کنترل کنیم؟..... ۷۴
- نام‌گذاری و شناسایی هیجانات اصلی..... ۷۵
- ابراز احساسات به شیوه سازنده و مثبت..... ۷۶
- اصلاح باورهای نادرست و ناکارآمد..... ۷۶
- شناسایی افکار..... ۷۷
- ارزیابی درستی یا نادرستی افکار..... ۷۷
- تمرین خودکنترلی هیجانی..... ۷۷
- تنظیم هیجانات کودک - آسیب غیر عمدی..... ۷۸
- والدین خوبی که خود از آسیب هیجانی رنج می‌برند - تنظیم هیجانات کودک..... ۷۹
- چرخه آسیب هیجانی (اختلال غفلت عاطفی کودک) - تنظیم هیجانات کودک..... ۷۹
- سه نمونه از این دست والدین - تنظیم هیجانات کودک..... ۸۰

فصل پنجم: تنظیم هیجانات با مهارت اجتماعی کودکان..... ۸۳

- تربیت مهارت‌های اجتماعی..... ۸۵
- چگونه مهارت‌های اجتماعی را به کودکان آموزش دهیم؟..... ۸۷

- ۹۱.....آماده‌سازی مهارت‌های اجتماعی: ۶ مرحله.....
- ۹۲.....روش‌های کمک به رشد مهارت‌های اجتماعی کودکان:.....
- ۹۳.....تقویت روابط اجتماعی کودکان در مدرسه و خانواده.....
- ۹۳.....اهداف یادگیری روابط اجتماعی.....
- ۹۵.....تشخیص مشکلات روابط اجتماعی دانش‌آموزان.....
- ۹۶.....آموزش برای تقویت روابط اجتماعی دانش‌آموزان.....
- ۹۹.....منابع.....

فصل اول

کلیات و مفاهیم

دوران کودکی یکی از مهم‌ترین دوران زندگی هر انسانی محسوب می‌شود. تأکید بر اهمیت این دوران به دلیل پی‌ریزی و شکل‌گیری شخصیت آدمی است. بسیاری از عادات و اختلالات رفتاری و عاطفی دوران نوجوانی و جوانی ریشه در کودکی دارد. اگر در زمان کودکی اختلالات کودک شناسایی و درمان نشود، در دوران بزرگسالی درمان آنها به مراتب مشکل‌تر خواهد بود. اختلالات رفتاری - عاطفی به مجموعه اختلالاتی گفته می‌شود که توانایی کودکان را برای عملکرد مناسب اجتماعی، هیجانی و تحصیلی مختل می‌سازد. از آنجایی که کودکان نسبت به بزرگسالان حساس‌تر هستند، لذا هرگونه ترس، اضطراب، ناامنی، فشارهای روانی و... می‌تواند واکنش‌های مختلفی را در کودک برانگیزد. این واکنش‌ها در کودکان گاه با بروز اختلالاتی همراه می‌شود، اختلالات رفتاری و عاطفی همچون: ناخن جویدن، مکیدن انگشت شست، شب‌ادراری، اختلالات در تکلم، بی‌قراری، بی‌توجهی، افسردگی و... کودکان مبتلا به مشکلات رفتاری یا کودکان سازش نیافته، کودکانی هستند که ملموس‌ترین مشکل آنها، ناکامی در ایجاد ارتباط با دیگران است. به‌طورمعمول، کودکان دیگر علاقه‌ای به ارتباط با آنان ندارند و بزرگسالان نیز آنها را جالب‌توجه نمی‌دانند. برخی از این کودکان گوشه‌گیر هستند و برخی دیگر بدرفتار، مخرب، غیرمسئول، ستیزه‌جو، تحریک‌پذیر، لجباز، حسود و رفتارهایی از این قبیل. به‌طورکلی می‌توان گفت که تعامل‌ها و مبادله‌های اجتماعی بین

کودک و محیط، نامناسب است (یاتس^۱، ۲۰۲۴).

در مورد کودکان آشفته‌ی هیجانی و اختلال رفتاری، تعریفی قابل قبول همگان وجود ندارد. یکی از علل مشکل تعریف، نبود تعریف یکسانی برای رفتار بهنجار است. رفتاری که در یک جامعه، بهنجار تلقی می‌شود ممکن است از سوی گروه دیگری، منحرف شمرده شود. حتی در یک فرهنگ هم توقعات متفاوتی وجود دارد. روشن است که باید توقعات اجتماعی و فرهنگی، در تعریف اختلال رفتار، مورد توجه قرار گیرد. مشکل دیگر تعریف، به نظریه‌هایی که علل رفتار و درمان را مورد بررسی قرار می‌دهند، مربوط می‌شود. مشکل اندازه‌گیری رفتار، عامل دیگری است که تعریف را دشوار می‌سازد. هنوز آزمون معتبر و قابل قبولی که بتواند برای اندازه‌گیری مشکلات رفتاری مورد استفاده قرار گیرد، وجود ندارد. وجود سایر ناتوانی‌ها همراه با اختلال رفتار، عامل مشکل‌ساز دیگری در تعریف است. ممکن است کودکی، هم کم‌توانی ذهنی داشته باشد و هم مشکل رفتاری. تشخیص اینکه کدام معلولیت بر دیگری مقدم است، کار آسانی نیست (براری پور و موللی، ۱۳۹۷).

تعریف «باور^۲» در سال ۱۹۸۲ از دانش‌آموزان مبتلابه مشکلات هیجانی شدید که «قانون آموزش کودکان استثنایی^۳» در آمریکا آن را تأیید کرده است، به شرح زیر است: مشکلات هیجانی شدید، وضعیتی است که یک یا چند مورد از خصوصیات زیر برای مدتی طولانی در فرد مشاهده می‌شود و به‌طور مشخص در عملکرد تحصیلی دانش‌آموز تأثیر می‌گذارد:

الف) ناتوانی در یادگیری دروس که به هوش، حواس و تندرستی دانش‌آموز، مربوط نمی‌شود.

ب) ناتوانی در ایجاد و حفظ رابطه‌ی مطلوب بین فردی با همسالان و معلمان.

۱ Yates, T. M

۲ Bower

۳ Individual with Disability Education Act (IDEA)

ج) رفتارها و احساسات نامناسب در شرایط عادی.

د) حالت مشخص ناخوشحالی یا افسردگی عمومی.

ه) تمایل به گسترش علائم بدنی یا ترس‌هایی که با مشکلات شخصی و یا مشکلات مدرسه، پیوند می‌خورد (معمدیان، ۱۳۹۷).

این تعریف، دانش‌آموزانی را که به اختلال اسکیزوفرنیک مبتلا هستند، هم شامل می‌شود؛ اما افرادی که سازش نایافتگی اجتماعی دارند، در این تعریف جای نمی‌گیرند مگر اینکه به اختلال شدید هیجانی مبتلا باشند. گروهی از متخصصان از این تعریف انتقاد کرده‌اند و معتقدند که در این تعریف، کسانی که مشکلات تحصیلی ندارند و یا مشکلاتی دارند که بر پیشرفت تحصیلی تأثیری ندارد، نادیده گرفته شده‌اند و این ایده که همه‌ی کودکان مبتلا به مشکلات رفتاری در پیشرفت تحصیلی با مشکل مواجه‌اند، یک خطا محسوب می‌شود. همچنین مشکلات کودکان به مدرسه ختم نمی‌شود و اغلب فراتر از مدرسه، تعمیم می‌یابد (بیرامی و همکاران، ۱۳۹۶). مشکلات هیجانی - اجتماعی و تحصیلی اصطلاحی است برای توصیف گستره‌ای از موانع و مسائلی که هر فرد در دوره‌های مختلف رشد با آنها مواجه است. این چالش‌ها شامل موضوع‌های مختلف فردی و اجتماعی نظیر مشکلات ارتباطی، ضعف در مدیریت و تنظیم هیجان‌ها، اضطراب‌ها، شکست تحصیلی و مدرسه‌گریزی می‌باشد. پیامدهای عدم توجه به این مشکلات در سال‌های اخیر، همه‌عاملان نظام‌های تربیتی خانه و مدرسه را در معرض بحران‌ها و خلأهای قابل توجهی قرار داده است، به طوری که خانواده‌ها و کادر آموزشی و پرورشی مدارس با اذعان به ناکافی بودن مهارت‌ها و توانایی‌های خود، به این بحران‌ها اشاره دارند. با وجود اینکه پرسش‌ها در مورد ماهیت مشکلات و چالش‌های دانش‌آموزان هر دوره، باید یکی از بخش‌های اصلی برنامه‌ریزی‌های آموزشی و پرورشی باشد، ولی این موضوع چندان مورد توجه قرار نمی‌گیرد. عدم شناخت ماهیت مشکلات چندگانه دانش‌آموزان موجب اجرای مداخله‌های تک‌بعدی و بی‌ثمر شده است. درحالی‌که هرگونه آموزش، درمان و برنامه‌های اصلاحی باید عوامل اصلی اثرگذار در خانواده و مدرسه را

به‌طور همزمان در نظر گیرند. پیشینه‌ی پژوهش نشان می‌دهد که اغلب پژوهش‌های مرتبط، یا به بررسی رابطه میان اختلال‌های رفتاری دانش‌آموزان با متغیرهای مختلف پرداخته‌اند و یا در بیشتر موارد به بررسی میزان شیوع و فراوانی انواع اختلال‌های رفتاری را براساس طبقه‌بندی‌های موجود از اختلال‌های رفتاری و هیجانی پرداخته‌اند و به‌این ترتیب تلاش برای شناخت مسائل و چالش‌های موجود دانش‌آموزان با توجه به تجارب مختلف آنها در خانه و مدرسه مورد غفلت واقع شده است. این خلأ یکی از انگیزه‌های اصلی پژوهش حاضر محسوب می‌شود که گام اول را مستلزم شناخت مشکلات رفتاری (هیجانی - اجتماعی و تحصیلی) دانش‌آموزان می‌داند. رویکردها و شیوه‌هایی که مدت‌ها در نهادهای تربیتی خانه و مدرسه مورد استفاده قرار گیرد، به‌طور اجتناب‌ناپذیری در رفتار افراد آن نسل بیشترین نقش را ایفاء می‌کند. صرف‌نظر از آنچه در عمل دیده می‌شود، اهمیت مسائل تربیتی و مشکلاتی که باید در کوتاه‌مدت و بلندمدت برای آنها چاره‌اندیشی کرد، همیشه به قوت خود باقی است. دانش‌آموزان در دوره‌های مختلف تحصیلی باید به‌دقت مورد مطالعه قرار گیرند تا نیازها و انتظارات آنها مورد توجه قرار گیرد. شواهد عینی از یکسو و یافته‌های اصلی و جانبی پژوهش‌ها از سوی دیگر بر این موضوع تأکید دارند که به‌ویژه در سال‌های اخیر تمرکز برنامه‌ها و پژوهش‌ها از ارائه راه‌کارهای عملی و کاربردی برای حل مشکلات و چالش‌های مختلف دانش‌آموزان در خانه و مدرسه، به‌سوی افزایش آمار و ارقام کنکوری و آموزش‌های غیرضروری بوده است (پرسلی و مک کورمیک^۱، ۲۰۱۷).

در بخشی از یافته‌های پژوهش فتحی آذر، ادیب و گل پرور (۱۳۹۵) آمده است که محتوای برنامه‌های آموزش ضمن خدمت باید با تمرکز بر مشکلات و چالش‌های اصلی دانش‌آموزان هر دوره باشد تا میزان کارایی معلمان و مشاوران در مدارس افزایش یابد. عملکرد تحصیلی در دانش‌آموزان دوره متوسطه تحت تأثیر تجارب جدید هیجانی - اجتماعی قرار می‌گیرند، آماده‌سازی دانش‌آموزان برای رویارویی با چالش‌های هر دوره،

^۱ Pressley, M. & McCormick, C

یکی از کارکردهای اصلی نظام‌های تعلیم و تربیت است که به دلایل مختلف به‌اندازه اهمیت خود مورد توجه قرار نمی‌گیرد. در بیشتر تحقیقاتی که به‌منظور مداخله در مشکلات رفتاری دانش‌آموزان انجام می‌گیرند، پژوهشگران به‌صورت تجربی، اثربخشی برنامه‌های مختلف را مورد بررسی قرار می‌دهند. این در حالی است که به دلیل عدم شناخت دقیق از نیازها و چالش‌های رایج دانش‌آموزان، نتایج پژوهش‌ها در عمل چندان قابل تأمل نیست. در طرح پژوهشی حاضر ابتدا سعی شده است تا به شناسایی مشکلات رایج براساس تجارب عینی عوامل مدرسه‌ای پرداخته شود. تا چنین یافته‌هایی راهگشای برنامه‌ها و مداخله‌های تربیتی آینده در خانه و مدرسه باشد (هالند، ۲۰۱۷؛ ترجمه کاشفی حمید، ۱۳۹۷).

محیط آموزشی و کودکان دارای اختلالات عاطفی - رفتاری

آموزگاران نیز مانند والدین سطح تحملشان فردی و شخصی است. آنان هم هرکدام مشرب و سطح مهارت خودشان را در اداره رفتارهای دشوار دارند و مانند والدین توقعات و باورهای متفاوتی درباره متناسب بودن رفتار دانش‌آموز دارند. آنان نیز از طبقات و اقوام مختلف اجتماعی هستند که هرکدام باورهای خاص خود را دارند؛ اما واقعیت این است که اگرچه آموزگاران نمی‌توانند شرایط حاکم بر خانه دانش‌آموزان یا جامعه را کنترل کنند، اما می‌توانند رفتارهای مناسب را در طول روز که دانش‌آموز در مدرسه است به او آموزش بدهند. آموزگارانی که نسبت به نیازهای بچه‌ها حساس هستند، آموزگارانی که معیارهای واقع‌بینانه برای رفتار و عملکرد دانش‌آموزان در نظر می‌گیرند و آموزگارانی که برنامه‌ریزی درسی درست دارند و به رفتارهای خوب و درست دانش‌آموز پاداش می‌دهند، به‌احتمال بیشتری با دانش‌آموزان تبادل‌های مثبت و معنی‌دار پیدا می‌کنند. آموزگاران در کلاس‌های درس تأثیر تعیین‌کننده‌ای بر زندگی دانش‌آموزان به‌خصوص دانش‌آموزان دچار اختلال دارند. رفتار آموزگار می‌تواند باعث بی‌علاقگی، رخوت، ناراحتی و نومیدی دانش‌آموز شود یا بالعکس باعث علاقه، کنجکاوی، یادگیری و احساس تعلق و رضایت وی شود (بیرامی، ۱۳۹۴).

آموزگاری که با دانش‌آموزان با اختلال عاطفی - رفتاری روبه‌رو هستند، باید محیط یادگیری مثبتی را برای آنان تدارک ببینند. از سوی دیگر آموزگاران این کلاس‌ها باید صبر و شکیبایی فراوان داشته باشند. شما در نقش یک آموزگار به‌خصوص آموزگاری که با دانش‌آموزی سروکار دارید که با این اختلالات مواجه است، باید قبل از هر کار به باور شخصی خودتان از این رفتارها مراجعه کنید، باید مشخص سازید از دانش‌آموزانتان چه انتظاراتی دارید تا چه حد می‌توانید تحمل کنید و اینکه آیا باورها و تعصبات اجتماعی شما سببی نبوده‌اند که در مقایسه با دیگران این رفتارها را تندتر ارزیابی کنید. باید به شیوه‌ها و راهبردهایی مجهز شوید تا نیازهای اجتماعی - عاطفی دانش‌آموزانتان را برطرف سازید. جان کلام آنکه باید درباره رفتار دانش‌آموزان فلسفه‌یی از آن خود داشته باشید و از این فلسفه برای اتخاذ تصمیمات مدبرانه در کلاس استفاده کنید (دانشوری فرد، ۱۴۰۰).

اختلال هیجانی و رفتاری

۱. اختلال رفتاری

اصطلاح مشکلات و اختلال‌های رفتاری، بدون آنکه تعریف شود، تقریباً ۸۵ سال پیش، وارد فرهنگ علم روان‌شناسی شده است. از آن هنگام معلمان، پزشکان، روان‌شناسان و افراد دیگری که با مشکلات هیجانی و رفتاری کودکان در ارتباط هستند از این اصطلاح برای بیان مقصود خویش استفاده کرده‌اند؛ اما تعریف واحدی که مورد پذیرش همگان باشد، ارائه نشده است. وجود اختلالات رفتاری - هیجانی در دوره کودکی مسئله مهمی است و زمینه‌ساز بروز اختلالات روانی در دوران بزرگسالی می‌باشد. قانون آموزش و پرورش برای تمام کودکان معلول، اصطلاح «آشفته‌گی عاطفی جدی» را پیشنهاد کرده و آن را چنین تعریف می‌کند: این اصطلاح به معنای حالتی است که در آن کودک، خصوصیتی را در مدتی طولانی و با درجه‌ای شدید از خود نشان می‌دهد. به طوری که آن رفتار تأثیر ناگواری بر پیشرفت تحصیلی او باقی می‌گذارد (گلچین و همکاران، ۱۳۹۲). این خصوصیات عبارتند از: