آموزش مهارت مدیریت هیجان به معلمان

نظام مراقبت اجتماعی از دانش آموزان (نماد)



مدیریت هیجانات

مفهوم هیجان

- احساسات در هم تنیده با جنبه‌های روانی، جسمانی و رفتاری که معمولاً به صورت واکنش به رویدادهای مهم زندگی ایجاد می‌شوند.

کاربرگ تمرین مفهوم هیجان



کاربرگ

شماره یک

همه ما در زندگی خود هیجانات مختلف مانند خشم، نگرانی، اندوه و غیره را تجربه کرده ایم و سعی کرده ایم آن را کنترل کنیم، و یا ممکن است استرسهای مختلف زندگی، هیجانهای منفی در ما ایجاد کرده باشند (منظور از استرس هر چیزی که احساس نگرانی و یا اضطراب شدید ایجاد می کند).

لطفا یک مثال از تجربه استرس زایی را که طی ماه گذشته داشته اید بیان کنید.

.....

این تجربه چه «احساسی» را در شما ایجاد کرده است؟ .....

چه تغییرات بدنی را احساس کردید؟ .....

چه اقداماتی را انجام دادید ؟ .....

رفتار شما چه نتیجه ای (پیامدی) داشت؟ .....

انواع هیجانات


هیجانات مثبت
خوش بینی
لذت
عشق
علاقه
پذیرش
قدرت
صلح
صمیمیت
رضایت


هیجانات منفی
غمگینی
خشم
احساس گناه
ترس
ناامنی
تنهایی
طرد
ناامیدی
تنفر
احساس تهدید

عوامل موثر بر هیجانات

ژنتیکی

شخصیتی

فیزیولوژیکی

تربیتی

محیط رشدی

راهبردهای تنظیم و مدیریت هیجانات

سازگارانه

ناسازگارانه

راهبردهای سازگارانه تنظیم هیجانات

- پذیرش شرایط موجود
- فکر کردن به موضوعات آرامش بخش
- معنای مثبت به وقایع دادن
- مقایسه پیامدهای مثبت رویدادهای مختلف با یکدیگر
- تمرکز روی برنامه‌ریزی برای کنترل وقایع منفی

راهکارهای عملی پذیرش شرایط موجود

۱. به جای ستیز با افکار منفی به آنها نگاه کنید. توجه داشته باشید که آنها فقط فکر شما هستند.

۲. به جای این که غمگین شوید، یاد بگیرید که کشف کنید که چگونه غم را احساس می‌کنید و آن را در رفتار خودتان نشان می‌دهید.

۳. یاد بگیرید همچنان که زندگی مطلوب خود را سپری می‌کنید، اندوه را با خودتان حمل کنید و با آن کنار بیایید. با جریان مستمر و لحظه به لحظه زندگی خود رابطه‌ای عمیق و واقع‌گرایانه برقرار کنید.

۴. به جای فرار از افکار و احساسات ناراحت کننده سعی کنید با آنها ارتباط برقرار کنید و آنها را بپذیرید.

۵. به عنوان یک نظاره‌گر بیرونی به احساس درونی خودتان نگاه کنید و توجه کنید که آنها فقط احساسات شما هستند. احساسات و افکار بر شما مسلط نیستند، شما می‌توانید آنها را کنترل کنید.

تفکر به موضوعات آرامش‌بخش به جای فکر کردن به وقایع منفی و ناراحت کننده

آموزش روش‌های مثبت تفکر در موقعیت‌های استرس‌زا یک راهکار موثر در کنترل هیجانات منفی است. در واقع می‌خواهیم یاد بگیریم که به جای فکر کردن درباره موضوعات استرس‌زا یا تجارب منفی گذشته، به چیزهای آرامش‌بخش و مطلوب فکر کنیم. این یک راهبرد مقابله ای مؤثر است و می‌تواند به شما کمک کند که خیلی سریع احساس خوشحالی کنید. این راهبرد به معنای نادیده گرفتن مشکل نیست، در واقع ما می‌خواهیم راه‌های کنار آمدن با این مشکل را یادبگیریم.

کاربرگ تمرین تفکر به موضوعات آرامش‌بخش به جای فکر کردن به وقایع منفی و ناراحت کننده



کاربرگ

شماره پنج

درباره ی چیزهایی که شما را خوشحال می کند و به شما آرامش می دهد، فکر کنید؟ (حداقل به ۵ مورد اشاره کنید)

.....

.....

این هفته چه اتفاقی برای شما افتاده است که شما را ناراحت کرده است؟

.....

.....

چه کاری می توانید انجام دهید که این احساس ناراحتی را از خودتان دور کنید؟ به چه چیزهایی می-توانید فکر کنید تا احساس بهتری داشته باشید.

.....

.....

ارزیابی مثبت یک واقعه

ارزیابی مثبت یک واقعه، یک راهبرد مثبت برای تفکر درباره‌ی تجارب استرس زاست. با استفاده از این روش، هنگام تفکر درباره‌ی یک موقعیت استرس‌زا سعی می‌کنیم که قسمت مثبت آن تجربه را پیدا کنیم و آن واقعه را به صورت مثبت تفسیر کنیم. توجه به جنبه‌های مثبت یک تجربه به بهبود احساسات ما کمک می‌کند. مثلاً دانش‌آموزی که تنبیه می‌شود، یاد می‌گیرد که رفتارش را تغییر دهد تا دوباره تنبیه نشود. وقتی ما در موقعیت‌های استرس‌زا قرار می‌گیریم، گاهی اوقات می‌توانیم امور را بهتر کنیم. چیزهایی را از آن موقعیت یاد بگیریم و بدنبال واقعه ای که اتفاق افتاده قویتر شویم و جنبه‌های مثبت موقعیت را جستجو کنیم. اگر ما از ارزیابی مثبت استفاده کنیم راحتتر می‌توانیم با استرس و موقعیت‌های دشوار کنار بیاییم.

کاربرگ تمرین ارزیابی مثبت یک واقعه



کاربرگ

شماره نه

در طی ماه یا هفته گذشته چه مشکلی را تجربه کرده اید؟

.....

چه چیزی از آن یادگرفتید؟ .....

بواسطه آن تجربه چه تغییری در خودتان ایجاد کردید؟ آیا یک جنبه مثبت در این وضعیت وجود دارد؟

.....

خود را جای دیگران گذاشتن

خودمان را جای دیگران بگذاریم. این راهبرد، یک راهبرد مثبت برای تفکر درباره‌ی موقعیت‌های استرس‌زاست. اگر خودمان را جای دیگران بگذاریم و تجارب استرس‌زای آنان را درک کنیم آثار منفی تجربه منفی برای ما کمتر می‌شود. برای مثال ممکن است شما در مورد یک تکلیف نگرانی جدی داشته باشید. فکر کنید افراد دیگر تجربه‌ی بسیار بدتری را داشته‌اند و تجربه‌ی شما در مقایسه با تجربه‌ی دیگران خیلی بد نیست. به خودتان بگویید چیزهای بسیار بدتری در زندگی دیگران وجود دارد. وقتی به این موضوع فکر کنید می‌توانید هیجانات منفی را به هیجانات مثبت تغییر دهید.

کاربرگ تمرین خود را جای دیگران گذاشتن



کاربرگ

شماره یازده

به یک موقعیت در زندگی خود فکر کنید که از طریق مقایسه مشکل خود با مشکل دیگران راحتتر آن را تحمل کرده اید.

.....

.....

.....

.....

برنامه ریزی برای کنترل وقایع منفی

این روش به شما کمک می‌کند که روش‌های مناسبی کنار آمدن با یک تجربه پیدا کنید. هدف این درس، آموزش روش مثبت‌نگری برای فکر کردن به موقعیت‌های استرس‌زاست. در این درس می‌خواهیم یادبگیریم که چگونه می‌توانیم به برنامه-ای فکر کنیم که با کمک آن بتوانیم به آسانی از استرسمان بگذریم؟ آیا این راهبرد مثبت است یا منفی؟

کاربرگ تمرین برنامه ریزی



کاربرگ

شماره هفت

در زندگی واقعی خود درباره ی برنامه ریزی مثبت، برای کاهش هیجانات منفی خود فکر کنید و مثال-هایی را در این خصوص بیان کنید.

.....

به این موضوع فکر کنید که چگونه می وانیم احساسات منفی در مورد کارمان را به احساسات مثبت تبدیل کنیم؟

.....

راهبردهای ناسازگارانه تنظیم هیجانات

- تمرکز مداوم بر افکار منفی و نشخوار فکری آنها
- تمرکز افراطی بر جنبه های منفی یک تجربه و فاجعه پنداری
- ملامت و سرزنش خود
- فرافکنی و ملامت دیگران

کاربرگ تمرین تنظیم هیجانات

کاربرگ
شماره دو

با توجه به تصاویر صفحه قبل در مورد هر تصویر به سؤال های زیر پاسخ دهید:



••••••••••••••••••••

* به یك واقعه احتمالی اشاره کنید که آن هیجان را ایجاد کرده است؟

.....

* احساس فرد را توصیف کنید؟

.....

* حالات بدنی فرد را توصیف کنید؟

.....

* برای کنترل حالتهای هیجانی مختلف فرد چه راهبردهایی را میتواند به کار ببرد.

.....

نشخوار ذهنی

صرف وقت زیاد برای فکر کردن به یک تجربه‌ی منفی، به معنای *نشخوار فکری* است که روشی ناکارآمد برای کنترل هیجانات است و در آن افراد به طور مداوم به یک تجربه منفی فکر می-کنند.

عبادت خداوند و نماز، به کنترل افکار مزاحم و منفی کمک می‌کند. نماز خاصیت آرام‌سازی دارد، با ایستادن به نماز و توجه به خدا، ذهن از توجه به فشارها و سختی‌ها دور شده و به آرامش می‌رسد. در نماز با یادآوری عظمت خدا "الله اکبر" و مددجویی از او در همه امور (إِيَّاكَ نَعْبُدُ وَ إِيَّاكَ نَسْتَعِينُ) انسان به آرامش می‌رسد. ذکر و دعای بعد از نماز نیز به تداوم حالت آرامش کمک می‌کند. بنابراین در سایه ارتباط با خدا و مددجویی از او برای حل مشکلات (به جای تکرار مداوم تجارب منفی در ذهن) افکار منفی از ذهن دور شده و آرامش جایگزین آن می‌شود.

کاربرگ تمرین نشخوار ذهنی

کاربرگ

شماره شش

به موقعیتی در زندگی کاری خود فکر کنید که در مدرسه با مشکل جدی مواجه شده اید و طی چند روز به طور مداوم به این موضوع فکر کردید، و با افراد زیادی در مورد این مشکل صحبت کردید، این موضوع شما را به شدت ناراحت و پریشان کرده است و حتی فعالیت های روزمره شما را نیز مختل کرده است.

••••••••••••••••••••

چگونه توانستید حالت پریشانی خود را کاهش دهید؟

.....

آیا راهکارهای دیگری را نیز می شناسید که در چنین مواقعی به کاهش سریعتر پریشانی شما کمک می کند؟

.....

فاجعه پنداری

همه‌ی ما در زندگی خود هیجانات منفی را تجربه کرده‌ایم. فکر کردن به این که این مشکل حل نمی‌شود، من هیچ کاری نمی‌توانم در رابطه با آن انجام دهم، و فکرکردن به بدترین قسمت یک تجربه منفی، آن را به یک فاجعه تبدیل می‌کند. توجه به این نکته که چه وقت فاجعه پنداری را آغاز می‌کنیم مهم است. وقتی بفهمیم که یک موضوع عادی را به یک فاجعه تبدیل کرده‌ایم، باید روشی را جستجو کنیم که با کمک آن بتوانیم تفکر مثبتی نسبت به آن موضوع پیدا کنیم. وقتی ما فکر می‌کنیم که بدترین حالت یک تجربه برایمان اتفاق افتاده است فاجعه-پنداری می‌کنیم و ممکن است به دنبال این فکر واکنش خیلی افراطی نشان دهیم و خیلی افسرده و ناراحت شویم. واکنش های هیجانی منفی خود را تشخیص دهید و سعی کنید که در آینده آنها را تغییر دهید.

کاربرگ تمرین فاجعه پنداری



کاربرگ

شماره هشت

یک مثال از زندگی واقعی خود بیاورید که یک تجربه ی منفی را به مانند یك فاجعه درنظر گرفته اید.

پیامد این فکر چه بود؟

.....

چه احساسی را در شما ایجاد کرد؟ .....

ملامت خود

گاهی اوقات وقتی یک واقعه‌ی بد اتفاق می‌افتد ما خودمان را مقصر می‌دانیم. مقصر پنداشتن خود، فکر کردن به این موضوع است که برخی چیزهایی که اتفاق افتاده‌اند، تقصیر من است که می‌تواند ما را ناراحت و افسرده کند. به نظر شما مقصر دانستن خود راهبردی مثبت یا منفی است؟

کاربرگ تمرین ملامت خود



کاربرگ

شماره چهار

آیا در زندگی شما موقعیتی پیش آمده که برای یک واقعه ی منفی خودتان را مقصر بدانید، در حالی که شما مقصر نبودید؟ پیامدهای این فکر شما چه بوده است؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

مقصر پنداشتن دیگران

مقصر پنداشتن دیگران فکر کردن به این موضوع است که برای آنچه که اتفاق افتاده است دیگران مقصرند. این یک راهبرد منفی است که در آن ما برای واقعه-ی بدی که اتفاق افتاده دیگران را مقصر می‌دانیم، درحالی که آنان مقصر نیستند. این راهبرد، هیجانات منفی مانند خشم و غمگینی را در ما بوجود می‌آورد.

وقتی ما تجارب منفی داریم درباره‌ی پیامدهای آن در روش‌های متفاوت فکر می‌کنیم. گاهی احساس می کنیم که دیگران برای این واقعه مقصر هستند، آنها را مسئول این واقعه می‌دانیم و به اشتباهات آنان فکر می‌کنیم.

کاربرگ تمرین مقصر پنداشتن دیگران

کاربرگ

شماره ده

مثالی از یک تجربه ی شخصی بزنید که در آن دیگری را مقصر یک واقعه ی بد می دانستید؟

.....

اشتباه شما چه بود؟ .....

به دنبال این اشتباه چه احساسی در شما بوجود آمد؟ .....

چه تأثیری در تصمیم های بعدی شما گذاشت؟ .....

شایستگی هیجانی در معلمان

معلمانی با شایستگی هیجانی بالا، هیجانات دانش آموزانشان را تشخیص می‌دهند و نسبت به علت آن بینش دارند. این معلمان هم می‌توانند هیجانات خودشان را تشخیص داده و مدیریت کنند و هم می‌دانند که چگونه پاسخ‌های هیجانی آنان روی دانش‌آموزان اثر می‌گذارد. بنابراین هنگامی که یک دانش‌آموز تحت استرس قرار می‌گیرد و هیجانی می‌شود به خوبی به رفتار او جهت می-دهند.

ویژگی های شایستگی هیجانی در معلمان

- خودآگاهی هیجانی
- مدیریت خود
- مهارت های تصمیم گیری
- خودمختاری
- استقلال

راهکارهای تقویت خودآگاهی هیجانی

- توجه به واکنش های هیجانی خود در طول روز
- نادیده نگرفتن هیجانات و احساسات
- نامگذاری صحیح هیجانات مانند غمگین، شرمندگی
- توجه به اولین و آخرین هیجانات تجربه شده در طول روز
- توجه به تظاهرات بدنی و فیزیولوژیک هیجانات
- توجه به نقش زیاد تاثیر ذهن و بدن بر یکدیگر
- اجتناب از قضاوت در باره هیجانات خود
- توجه به احساسات مثبت و تلاش برای غلبه آنها بر خود

آگاهی اجتماعی

– آگاهی اجتماعی به معنی توانایی درک دیدگاه دیگران و همدلی کردن با آنها است.

- تقویت مهارت های ارتباطی نقش مهمی در آگاهی اجتماعی دارد.
- تقویت آگاهی اجتماعی در دانش آموزان منجر به احساس رضایت تحصیلی آنها شده و هیجانات منفی را کاهش می دهد.
- از مهم ترین راهکارهای تقویت آگاهی اجتماعی، آموزش تنظیم تن صدا، رعایت فاصله فیزیکی و گوش دادن فعال است.


آگاهی اجتماعی
رعایت فاصله فیزیکی
گوش دادن فعال
آموزش تنظیم تن صدا

آموزش مدیریت هیجانات به دانش آموزان

هیجان چیست

۱. وقتی **هیجان‌ها** فعال می‌شوند، احساس‌هایی در ما بوجود می‌آورند، بدن ما را برای عمل برانگیخته می‌کنند، حالت‌های انگیزشی بوجود می‌آورند و به صورت علنی ابراز می‌شوند.

۲. منظور از **احساس**، حالت ذهنی هیجان است.

۳. منظور از **برانگیختگی**، علائم بدنی مربوط به هیجان مانند تپش قلب، نفس نفس زدن،عرق کردن و غیره است.

۴. منظور از **حالتــهای انگیزشی**، انجام اقداماتِ متناسب با هیجان ایجاد شده است؛ برای مثال حمله کلامی و غیرکلامی هنگام بروز هیجان خشم.

۵. منظور از **ابراز علنی هیجان**، جلوه‌های ظاهری آن مانند خندیدن، و یا علائم ظاهری خشم، غم و دیگر هیجان‌هاست.

اهمیت هیجان ها

آیا می‌دانید هیجانات چه نقشی در درک شما از خودتان و دنیای بیرونی دارند؟ هیجانات به منزله اطلاعات هستند و به ما اطلاعاتی درباره‌ی خودمان و دنیای اطرافمان می‌دهند و به درک بهتر ما از خودمان و دنیا کمک می‌کنند، بنابراین درک معنای هیجان‌ها گام مهمی در جهت شناخت خود و دیگران است. هیجانات عملکرد را از طریق تأثیر بر فرآیندهای حافظه مانند بازیابی و ذخیره اطلاعات، راهبردهای شناختی و تنظیمی و فکری، منابع توجهی و فرآیند انگیزش درونی و بیرونی تحت تأثیر قرار می‌دهند.

خودآگاهی هیجانی

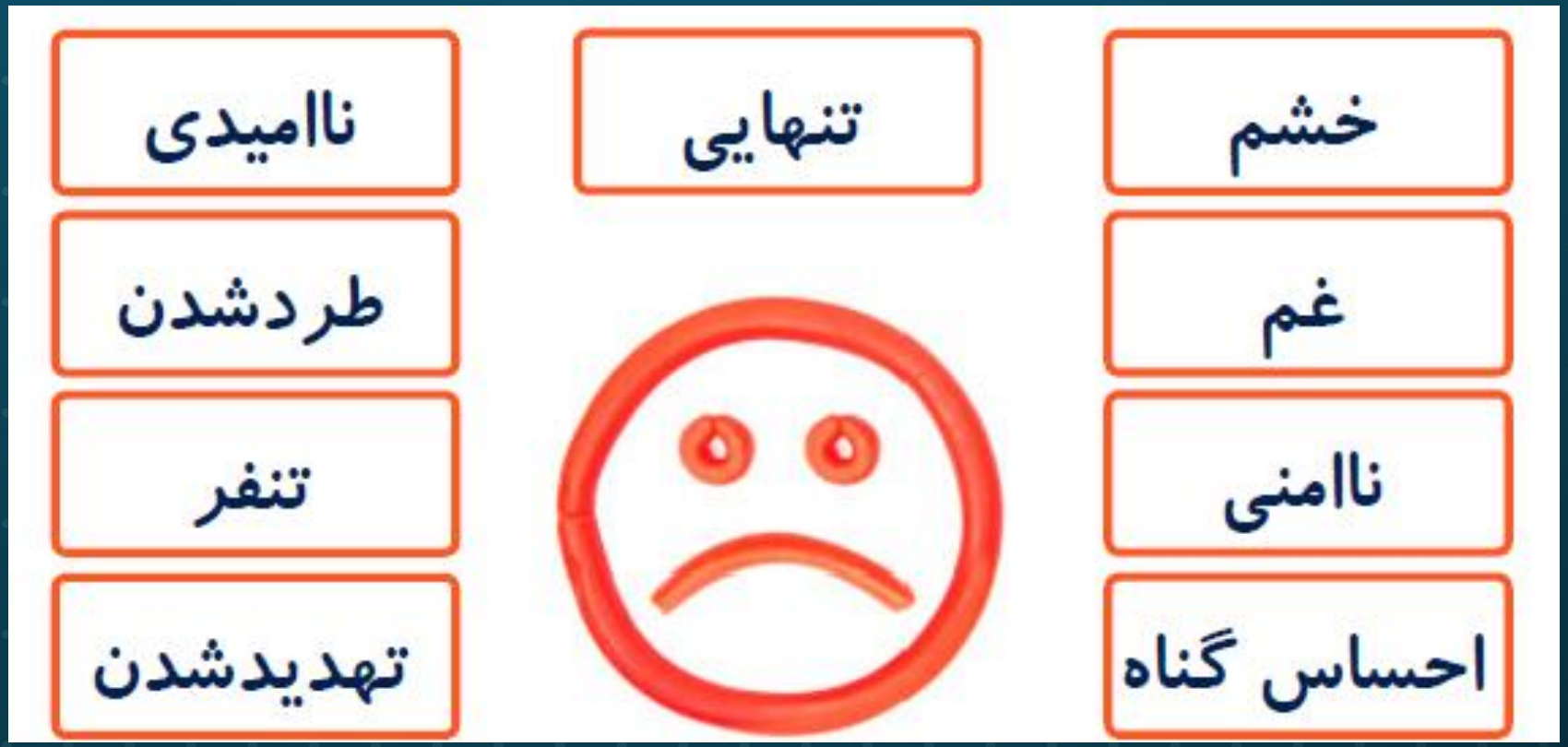
دانش‌آموزان می‌توانند که خودآگاهی هیجانی خود را محک بزنند.
برای این کار از آنان بخواهید که به سؤال‌های زیر پاسخ دهند:
من هیجاناتم را می‌شناسم و به خوبی می‌توانم آنها را نام‌گذاری کنم.
احساسات بدنی همراه با هر هیجان را می‌شناسم.
سعی می‌کنم که هیجانات منفی خود را کنترل کنم.
اگر قادر به کنترل هیجانات منفی خود نباشم سعی می‌کنم آنها را بپذیرم.
می‌دانم که مدرسه چه هیجاناتی را در من بوجود می‌آورد (احساس ترس، غمگینی، غرور، سرخوردگی، خوش‌بینی، بدبینی و غیره)

انواع هیجانات دانش آموزان

هیجانات مثبت



هیجانات منفی



هیجانات اجتماعی

هیجانات اجتماعی در ارتباطات و تعاملات اجتماعی با افراد دیگر پدید می‌آیند. هیجانات اجتماعی حاصل روابط بین فردی هستند و می‌توانند مثبت مانند سپاس، همدلی، تحسین، همدردی، عشق و شادی باشند و برخی دیگر نیز منفی هستند، مانند خشم (عصبانیت)، حسادت، تنفر، بیزاری، و یا نفرت باشند. در مدرسه این هیجانات در هنگام تعامل دانش آموز با دانش‌آموزان دیگر و یا با معلم رخ می‌دهند معلمین سرزنده، خوشحال، گشاده‌رو و معاشرتی توجه یادگیرندگان را بیشتر به درس جلب می‌کنند و آرامش بیشتری برای آنان ایجاد می‌کنند.

هیجانات وابسته به تکلیف

هیجانات وابسته به تکلیف با هیجانات مربوط به پیشرفت در مدرسه و یا محیط‌های دیگر مرتبط هستند. هیجانات وابسته به تکلیف ممکن است، در حین انجام تکلیف ایجاد شوند مانند لذت حاصل از یادگیری و یا خستگی و بی‌حوصلگی و کسالت ناشی از انجام تکلیف.

ارتباط هیجان با یادگیری

تحصیل یک فرآیند وابسته به هیجان برای دانش آموزان، معلمان و والدین است. هیجانات با همه جنبه‌های آموزش و یادگیری تنیده شده‌اند و به عنوان ابزار نیرومندی هستند که می‌توانند یادگیری را افزایش داده و یا بازداری کنند. هیجانات تأثیر عمده‌ای بر انگیزه یادگیرندگان، و تفسیر ارزیابی آنان از موقعیت‌های خاص دارند. هیجانات نه تنها بر اساس فرآیندهای شناختی بنا می‌شوند، بلکه تاثیر نیرومندی بر فرآیندهای شناختی و انگیزشی دارند. برای مثال هیجانات منفی می‌توانند عملکرد حافظه کاری (که کار آن دستکاری اطلاعات است) را کاهش دهند. دانش‌آموزان و معلمانی که هیجانات مثبت بیشتری را تجربه می‌کنند ممکن است عقاید و راهبردهای بیشتری را خلق کند. هیجانات بر توانایی حل مسئله نیز اثر می‌گذارند. هیجانات مثبت انگیزه‌ی درونی را افزایش می‌دهند.

راهکارهای مدیریت هیجانات در دانش آموزان

از دانش آموزان بخواهید
به شناسایی افکار، احساسات و رفتار
خود در زمان بروز هیجانات
بپردازند.

کاربرگ تمرین شناخت هیجان

کاربرگ
شماره دو

یک داستان غمناک برای دانش‌آموزان تعریف کنید :

* از آنان بخواهید که احساس‌ها و حالت‌هایی را که فکر می‌کنند، شخصیت‌های داستان با آن مواجه شدند توصیف کنند.

* چگونه شخصیت‌های داستان توانستند ناراحتی خود را کاهش دهند؟

از آنان بخواهید به راه‌های دیگری برای کاهش ناراحتی شخصیت‌های داستان فکر کنند.

کاربرگ
شماره سه

از دانش آموزان بخواهید که یک خاطره ناراحت کننده را به خاطر بیاورند.

و سپس از آنها بخواهید که برای شما بنویسند که هنگام روی دادن آن خاطره یا رویداد ناراحت کننده:

چه افکاری داشتند؟

چه احساسی داشتند؟

چه رفتاری داشته‌اند؟

کمک به دانش آموزان در شناسایی
و ارزیابی
احساسات منفی

راهکارهای شناسایی احساسات منفی

از دانش‌آموزان بخواهید:

- هر احساسی را که در درون خود پیدا می کنند، بررسی و ارزیابی کنند.
- از هیچ احساسی به سادگی رد نشوند.
- ببخشند و فراموش کنند.
- نشانه‌های حسادت را بشناسند. نشانه‌های حسد عبارتند از انتقاد دائم و بدگویی از دیگری، گوشه کنایه زدن، و خشنودی از ناراحتی او است. اغلب افراد حسود پشت سر دیگری حرف می‌زنند، اما در حضور او چاپلوسی می‌کنند.

راهکارهای شناسایی احساسات منفی

از دانش‌آموزان بخواهید:

- نشانه‌های نفرت را بشناسند. نشانه‌های نفرت عبارتند از احساس ناخشنودی و آزردگی شدید از دیدن یک فرد و گوشه کنایه زدن ، ناراحت کردن ، و نگاه‌های خصمانه به او.
- احساس خجالت را بشناسند: احساس خجالت یا ممکن است موجب کناره‌گیری از صحبت کردن و قطع ارتباط با دیگری بشود.
- احساس دستپاچه شدن را بشناسند: این احساس ممکن است، هراس ایجاد کند، و یا باعث شود فرد به گریه بیافتد.

خشم (شایع ترین هیجان دانش آموزان)

برخی از نشانه‌های هیجان خشم عبارتند از احساس کینه‌توزی و غضب نسبت به یک فرد، بی حرمتی به او، احساس عصبانیت شدید و افکار درونی منفی در مورد فردی که از او خشمگین شده‌ایم. اگر فرد نتواند هیجان خشم خود را مدیریت کند، ممکن است رفتارهای پرخاشگرانه نشان دهد. مانند لحن صحبت توأم با خشم و یا راه رفتن با عصبانیت (پای بر زمین کوفتن) و یا حمله کردن به دیگری.

مراحل کنترل خشم

۱. آمادگی برای برانگیختگی
۲. تماس و مواجهه
۳. سازگاری با برانگیختگی
۴. تأمل روی برانگیختگی (آموزش فنون آرامش بخش)
۵. شناسایی تحریف های شناختی

آمادگی برای برانگیختگی

گاهی ممکن است از قبل بدانیم که موقعیتی در پیش است که باعث ناراحتی و خشم ما می‌شود. در چنین شرایطی به راحتی می‌توانیم این موقعیت را پیش‌بینی کنیم. چون این موقعیت قابل پیش‌بینی است، می‌توانیم عصبانیت خود را کنترل کنیم. اما همیشه ما نمی‌دانیم که چه چیزی قرار است در آینده رخ دهد. ولی شاید بتوانیم در همان لحظه‌ای که عصبانی شده‌ایم کارهایی انجام بدهیم یا چیزهایی به خودمان بگوییم که عصبانیتمان را کنترل کند در واقع این تمرین‌ها را قبل از رویارویی با موقعیت عصبانی کننده انجام می‌دهیم.

تماس و مواجهه

وقتی شما یک موقعیت ایجاد کننده‌ی خشم را پیش‌بینی می‌کنید، حرف‌هایی به خودتان می‌زنید و پیام‌هایی به خودتان می‌دهید که ممکن است عصبانیت شما را کنترل کنند، گاهی هم ممکن است حرف‌هایی که به خودتان می‌زنید آرامش شما را بر هم زند، در نتیجه ممکن است به شدت عصبانی شوید.

سازگاری با برانگیختگی

مرور افکار و صحبت های درونی که فرد برای متقاعد نمـــودن خود برای مواجهه مناسب با موقعیت خشم انجام می دهد.
« اگر کنترل خودم را از دست دهم، ممکن است بـــی‌قـــراری و ناراحتی‌ام بیش‌تر شود. باید سعی کنم خونســـردی‌ام را حفـــظ کنم، پس باید خودم را آرام کنم»

تأمل بر روی برانگیختگی
(آموزش فنون آرامش بخش)

دانش‌آموزان را به تأمل روی دو موقعیت تشویق کنید، یعنی موقعیت‌هایی که به کنترل خشم منجر شده‌اند و موقعیت‌هایی که به کنترل خشم منجر نشده‌اند. گاهی در یک موقعیت توانسته‌ایم عصبانیت خود را کنترل کنیم، در این صورت وقتی به گذشته فکر می‌کنیم، سعی می‌کنیم خود را تشویق کنیم:
«چه عالی، من خونسردی‌ام را حفظ کردم، راه‌حل من خیلی خوب بود، اما این کار خیلی سخت نبود. آره، بالاخره من توانستم عصبانیت خود را کنترل کنم، فکر می‌کنم در موقعیت‌های دیگر هم بتوانم روی خودم مسلط باشم»

شناسایی تحریف های شناختی

نخستین گام در تغییر افکار منفی، شناختن تحریفات شـــناختی است. افکار منفی بدون این که ما بخواهیم به ســـراغمان مـــی-آیند و احساس بدی به ما می‌دهند. توجه داشته باشید کـــه در بسیاری از موارد قبل از احساس یا رفتار منفی، افکار منفی بـــه سراغ ما می‌آیند، انواع مختلف تحریفات شناختی را به دانـــش آموزان معرفی کنید.


تحریفات شناختی
ذهن خوانی
شخصی سازی
خطای برچسب زدن
بزرگ نمایی
خطای پیش گویی
تعمیم افراطی
تفکر همه یا هیچ
بی توجهی به امور مثبت

کاربرگ تمرین تحریف های شناختی

کاربرگ

شماره شش

از دانش‌آموز بخواهید افکارش را برای شما توضیح دهد، و به او کمک کنیدکه تحریف‌های شناختی‌اش را بشناسد.

برای مثال از او بخواهید که به شما بگوید که فکر می‌کند که:

علت ضعف تحصیلی او چیست؟

علت بدرفتاری‌اش در کلاس درس چیست؟

علت دوری او از همکلاسیهایش چیست؟

علت غمگینی او چیست؟

چرا فکر می‌کند که تمام تقصیرها برای به هم خوردن دوستی‌اش به گردن دوستش است؟

چرا فکر می‌کند که در هیچ کاری موفق نمی‌شود؟

چرا فکر می‌کند که او آدم بدشانسی است؟

چرا فکر می‌کند که حتماً نگرانی‌های ذهنی او واقعیت پیدا می‌کنند؟

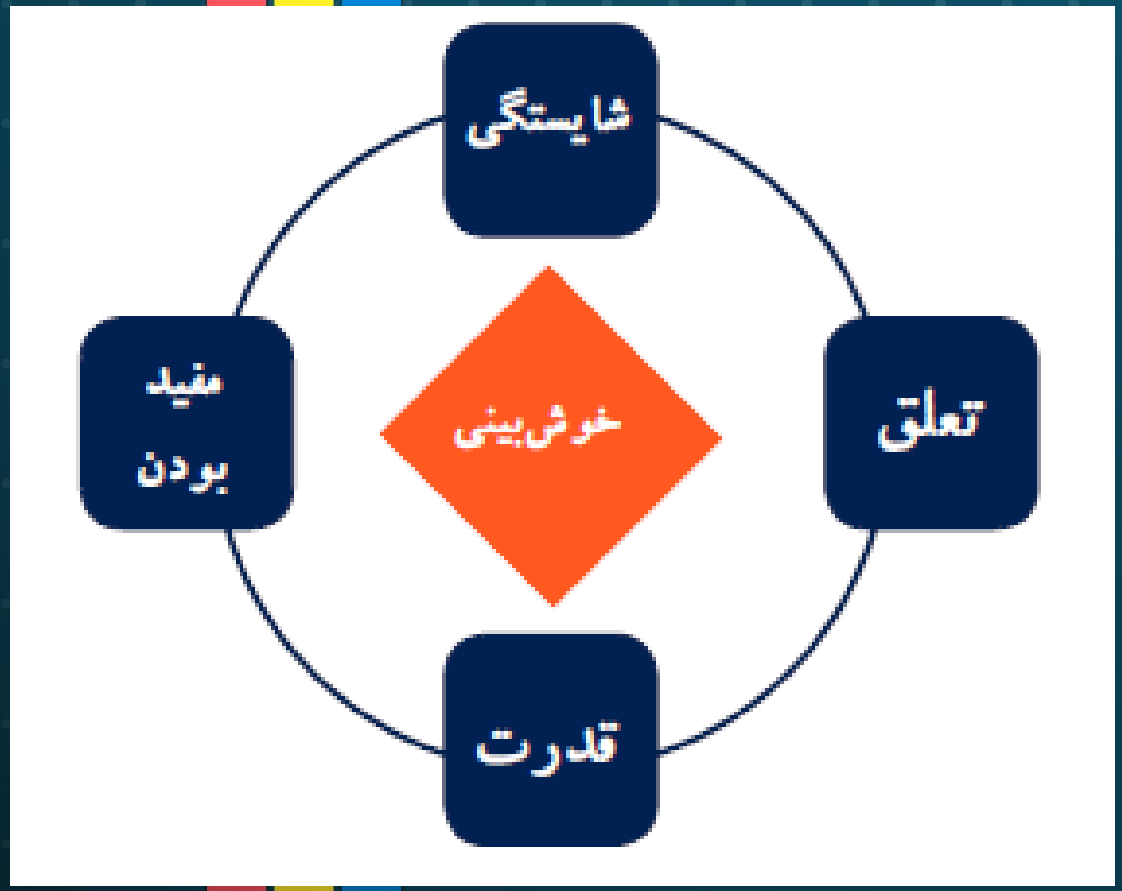
چرا فکر می‌کند رفتار دیگران با او باید بی‌نقص باشد و .....

برای این که به دانش‌آموزان کمک کنید که احساسات منفی و افکار منفی همراه آن را بشناسند و افکار منفی را با افکار مثبت جایگزین کنند.

از آنان بخواهید که در همان زمانی که احساس منفی دارند، یک جدول مانند جدول نمونه‌ی زیر را تشکیل دهند و تکمیل کنند، زیرا اگر مدتی بعد، آن را پر کنند ممکن است افکار منفی از دسترسشان خارج شوند.

احساس منفی	افکار منفی	افکار مثبت جایگزین
احساس خشم	می‌دانم او قصد دارد مثل گذشته مرا مسخره کند	او با همه این گونه حرف می‌زند و قصدش مسخره کردن نیست.
احساس ناامیدی	من خیلی بدبخت و بد شانسم، می‌دانم که هرگز به هدفم نمی‌رسم.	با توکل به خدا و تلاش بیش‌تر و برنامه‌ریزی مناسب می‌توانم به اهدافم برسم.
احساس حسادت	او نباید، شاگرد نمونه باشد، من از او شایسته‌ترم.	من هم می‌توانم با تلاش بیشتر به شرایط مناسبی دست یابم.
احساس تنفر	از دیدن او به شدت ناراحت می‌شوم.	من می‌توانم او را ببخشم. اگر او را ببخشم احساس غرور می‌کنم.

شناسایی نیازهای یادگیرندگان



۱. نیاز به احساس شایستگی
۲. نیاز به احساس تعلق
۳. نیاز اساسی به احساس مفید بودن
۴. نیاز به احساس توانایی (قدرت)
۵. خوش بینی

۱. نیاز به احساس شایستگی

احساس شایستگی یکی از نیازهای اساسی یادگیرندگان است. نیاز به احساس شایستگی وقتی ارضا می‌شود که یادگیرنده اطمینان پیدا کند که می‌تواند برخی از کارها را به خوبی انجام دهد و فردی با کفایت و ارزشمند است.

راهکارهای تقویت احساس شایستگی

- انجام کار عملی و تهیه کارپوشه های کلاسی
- درگیر کردن دانش آموزان در فعالیت های کلاسی
- نشان دادن کفایت دانش آموزان به خودشان
- ایجاد و تقویت فرصت های تازه و خلاقانه برای فعالیت های کلاسی دانش آموزان
- احترام به تفاوت های فردی یادگیرندگان و تقویت جنبه سر آمدی هر یک از آنها

۲. نیاز به احساس تعلق

نیاز اساسی دیگر در یادگیرندگان نیاز به احساس تعلق است. دانش‌آموزان در صورتی که توسط همسالان و معلم مورد پذیرش قرار گیرند و از حمایت کافی هنگام مواجهه با مشکل برخوردار باشند احساس تعلق می‌کنند. دانش‌آموزانی که احساس تعلق بیش‌تری به مدرسه و کلاس درس دارند، اغلب سرمایه‌گذاری زیادی برای فعالیت‌های تحصیلی می‌کنند و احساس تعهد و مسئولیت بیش‌تر برای عمل به انتظارات معلم و مدرسه دارند.
قوانین انضباطی سخت گیرانه، سوء مدیریت در کلاس درس، تبعیض بین دانش‌آموزان، و تحقیر، تمسخر و یا تهدید دانش‌آموز در کلاس درس احساس تعلق آنان را کاهش می‌دهد.

عوامل کاهش دهنده احساس تعلق

- قوانین انضباطی سخت گیرانه در مدرسه
- مدیریت سختگیرانه و مستبدانه معلم در کلاس درس
- عدم برخورد عادلانه و اعمال تبعیض بین دانش‌آموزان
- تحقیر و تمسخر و یا تهدید دانش‌آموز در کلاس درس
- عدم مشارکت دانش آموزان در فرایند یادگیری
- ارتباط خشک و سلسله مراتبی مدیر و معلم با دانش آموزان
- عدم احساس کفایت دانش آموزان با فعالیت های درسی

۳. نیاز اساسی به احساس مفید بودن

از بین ۴ نیاز انگیزشی، نیاز به مفید بودن یکی از مهم‌ترین آنهاست. هیچ احساسی بهتر از این نیست که برای دیگران مفید هستیم و دیگران به کمک ما نیاز دارند. وقتی ما احساس می‌کنیم که برای دیگران مفید هستیم، احساس غرور می‌کنیم و عزت نفس ما افزایش می‌یابد. وقتی دانش آموزان در مدرسه احساس مفید بودن داشته باشند انگیزه‌ی آنان برای انجام فعالیت‌های تحصیلی مختلف افزایش می‌یابد. در این راستا استفاده از یادگیری مشارکتی به احساس مفید بودن در یادگیرنده کمک می‌کند.

راهکارهای تقویت احساس مفید بودن

- در فرایند تدریس از روش هـای مختلـف مشـارکتی بـویژه یادگیری در گروه های کوچک استفاده کنید.
- برای همه دانش آموزان بسته به توان آنها فرصـت سـرگروه بودن را ایجاد کنید.
- از انواع مشوق های کلامی و غیرکلامی برای تقویت نگـرش و احساس دانش آموزان استفاده کنید.
- نقاط منفی رفتار و تحصیل را در خلوت و با حفظ حریم دانش آموز به او گوشزد کنید.
- دانش آموزان را متوجه تفاوت های آنها و ارزشهای منحصـر به فردشان کنید.

نیاز به احساس توانایی (قدرت)

وقتی ما احساس کنیم که می‌توانیم بر عواملی که موفقیت کلی ما را تعیین می‌کنند اثر بگذاریم، احساس توانایی می‌کنیم. بر عکس وقتی احساس می‌کنیم که امکان تأثیر روی شرایط و اوضاع مختلف را نداریم احساس می‌کنیم که از قدرت و توانایی کافی برخوردار نیستیم. از این رو معلمان باید شرایطی را فراهم کنند که اعمال و انتخاب‌های دانش آموزان به موفقیت آنان منجر می‌شود. اگر دانش‌آموزان فکر کنند که شکست آنان حتمی است آنها هیچ توجیحی برای سرمایه‌گذاری وقت و انرژیشان در فعالیت‌های تحصیلی ندارند.

نیاز به احساس توانایی (قدرت)

- به دانش آموز قدرت تاثیرگـــذاری روی شـــرایط تحصـــیل و زندگی اش را بدهید.
- به او با تاثیر کلامی و غیر کلامی خود ثابت کنید، که می تواند.
- معلمین نقش مهمی در جهت گیری تحصیلی و هدایت زنـــدگی دانش آموزان دارند.
- دانش آموزان را به ورزش و تقویت انرژی درونـــی هـــدایت کنید.
- قدرت عظیم توکل و ایمان به خداوند را به آنها نشان دهید.

۵. خوش بینی

خوش بینی به عنوان ارضاء چهار نیاز اساسی شایستگی، قـــدرت، تعلق و مفید بودن به دیدگاه مثبت شخص دربـــاره‌ی آینـــده‌اش مربوط می‌شود. خوش‌بین‌ها هنگام گرفتاری خود را نمی‌بازنـــد و اهدافشان را رها نمی‌کنند، چون معتقدند که می‌توانند به اهداف و ارزش‌هایشان برسند. اما افراد بدبین مأیوس و دلسرد هستند.

راهکارهای افزایش خوش‌بینی

۱. بر جنبه‌های دلپذیر، سازنده، آشکار و صریح زندگی خود تمرکز داشته باشند.

۲. از شکایات بیهوده و نق زدن درباره‌ی مشکلات شخصی اجتناب کنند. دنیا را آن چنان که هست ببینند و شکایت‌های بی‌مورد نداشته باشند.

۳. محدودیت‌ها و توانایی‌های خود را بشناسند و از دنبال کردن رویاهای ناممکن و آرزوهای دست نیافتنی اجتناب کنند.

۴. به کمبودها و نارسایی‌های خود با آرامش و شوخ طبعی نگاه کنند.

۵. آنان را ترغیب کنید که برای رسیدن به اهداف خود، آنها را به گام‌های کوچک تقسیم کنند.

راهکارهای افزایش خوش بینی

۶- نرسیدن به اهداف به معنای بدشانسی نیست. دنیا فرصت های زیادی را در اختیار افراد می گذارد.

۷-یاد بگیرند که در موقعیت های مختلف، ارزیابی منصفانه داشته و واکنش های آنان بر پایه درک واقعی باشد.

۸- تلاش کنند که با افراد حمایت کننده و انرژی بخش ارتباط بگیرند و از دوستی با افراد دلسرد و مایوس بپرهیزند..

۹- بیاموزند که همواره همه چیز بر وفق مراد نیست و باید برای مواجهه با مخاطرات زندگی آماده باشند.

۱۰- موفقیت و شکست خود را به تلاش خود نسبت دهند و از زیر سوال بردن توان خود بپرهیزند.