

آموزش هوش هیجانی به کودکان

(راهنمای عملی درمانگران و والدین)

تالیف:

محمد راسخی نژاد

دکتر فاطمه نیکخو



انتشارات آوای نور

تهران - ۱۴۰۳

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

سرشناسه	راسخی نژاد، محمد، ۱۳۷۷-
عنوان و نام پدیدآور	آموزش هوش هیجانی به کودکان: (راهنمای عملی درمانگران و والدین)/ تالیف محمد راسخی نژاد، فاطمه نیکخو.
مشخصات نشر	تهران: آوای نور، ۱۴۰۳.
مشخصات ظاهری	۱۷۷ ص: مصور(رنگی)، جدول.
شابک	978-622-383-049-5
وضعیت فهرست نویسی	فیپا
یادداشت	کتابنامه: ص. ۱۷۷.
عنوان دیگر	راهنمای عملی درمانگران و والدین.
موضوع	هیجان‌ها در کودکان
	Emotions in children
	هوش هیجانی
	Emotional intelligence
شناسه افزوده	نیکخو، فاطمه، ۱۳۵۹-
رده بندی کنگره	۹۴۵/ BF۷۲۳
رده بندی دیویی	۱۵۲/۴
شماره کتابشناسی ملی	۹۶۴۷۴۳۴
اطلاعات رکورد کتابشناسی	فیپا



آموزش هوش هیجانی به کودکان (راهنمای عملی درمانگران و والدین)

تألیف: محمد راسخی نژاد - فاطمه نیکخو

ناشر: آوای نور

چاپ: اول ۱۴۰۳

شمارگان: ۲۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۳۸۳-۰۴۹-۵

نشانی: تهران، میدان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، خیابان شهید وحید نظری، پلاک ۹۹،

طبقه دوم، تلفن: ۶ و ۶۶۹۶۷۳۵۵، نمابر: ۶۶۴۸۰۸۸۲

قیمت ۱۸۰۰۰۰ تومان

همه حقوق برای مؤلفان محفوظ است.

پیش گفتار

هوش هیجانی که به‌عنوان توانایی تشخیص و تنظیم هیجان‌ها در خود و دیگران برای تصمیم‌گیری مؤثر تعریف می‌شود یکی از عوامل مهم پیش‌بینی‌کننده مهارت‌های رفتاری - هیجانی در کودکان است. مهارت‌های رفتاری - هیجانی به کودکان کمک می‌کنند تا احساسات خود را به طور مؤثر مدیریت کنند، روابط مؤثر و همدلانه‌ای با دیگران شکل بدهند، تعارضات بین‌فردی را حل کنند، تصمیمات بهتری بگیرند، انعطاف‌پذیر و سازگارتر باشند و به‌طور کلی شرایط زندگی را به طور مؤثر مدیریت کنند. در گذشته تفکر رایج بر این بود که هیجان‌ها ما را از تصمیم‌گیری صحیح در امور مختلف باز می‌دارند؛ اما پژوهش‌های متعدد در طول سه دهه اخیر نشان می‌دهد هیجان‌ها پیام‌های ارزشمندی هستند که به رشد و بقا کمک می‌کنند. وقتی هیجان‌های خود و دیگران را درک، ارزیابی و یا به شیوه‌های کلامی و غیرکلامی بازگو می‌کنیم، به تجزیه و تحلیل هیجان‌های خود و دیگری و تنظیم هیجان‌ها متناسب با شرایط و موقعیت‌های مختلف می‌پردازیم در واقع از هوش هیجانی بهره می‌گیریم.

کتاب حاضر باهدف شناخت بهتر هوش هیجانی و آموزش مهارت‌های مرتبط با آن به کودکان در ده فصل تألیف شده است. در فصل اول این کتاب مفاهیم و نظریات هوش هیجانی و ابزارهای موجود جهت ارزیابی آن در کودکان معرفی شده است؛ در فصل دوم نحوه رشد و شکل‌گیری هوش هیجانی در کودکان شرح داده شده و در ادامه راهبردهایی جهت آموزش هشت مهارت اصلی هوش هیجانی شامل خودآگاهی هیجانی، مدیریت اضطراب، مدیریت خشم، خودانگیزی، حل مسئله، همدلی، اعتمادبه‌نفس و ابراز وجود پیشنهاد شده است. امید است مطالب ارائه شده در این کتاب مورد استفاده درمانگران، والدین و دانشجویان رشته‌های روان‌شناسی قرار بگیرد.

دکتر فاطمه نیکخو

عضو هیات علمی دانشگاه علامه طباطبائی

پاییز، ۱۴۰۲

فهرست

۹.....	فصل اول: هوش هیجانی.....
۱۲.....	تعاریف و مدل‌های هوش هیجانی.....
۱۳.....	۱. مدل توانایی هوش هیجانی
۱۶.....	۲. مدل ترکیبی هوش هیجانی
۲۶.....	۳. مدل صفت هوش هیجانی
۲۷.....	مدارهای مغزی هوش هیجانی.....
۲۹.....	ارزیابی هوش هیجانی.....
۳۹.....	فصل دوم: رشد هوش هیجانی در کودکان.....
۴۱.....	مفاهیم اولیه هیجانی
۴۲.....	رشد نظریه هیجان
۴۵.....	هیجان‌های اجتماعی: هنجارها و ارزش‌ها
۴۸.....	تنظیم هیجان
۴۹.....	مدل گراس.....
۵۲.....	مدل تنظیم هیجان برکینگ.....
۵۲.....	راهبرد شناختی تنظیم هیجان.....
۵۳.....	رشد تنظیم هیجان در کودکان.....
۵۷.....	تفکر متأثر از هیجان
۵۹.....	نتیجه‌گیری
۶۳.....	فصل سوم: خودآگاهی هیجانی
۶۶.....	تکلیف اول: موقعیت‌های هیجانی
۶۹.....	تکلیف دوم: بازشناسی حالات چهره

تکلیف سوم: علائم بدنی در هنگام تجربه هیجان‌های مختلف.....	۷۱
تکلیف یادگیری در خانه.....	۷۵
فصل چهارم: مقابله با اضطراب.....	
تکلیف اول: آشنایی با مفهوم اضطراب و نشانه‌های بدنی مربوط به آن.....	۸۰
تکلیف دوم: اصلاح افکار اضطراب‌آور.....	۸۲
تکلیف سوم: آرام‌سازی.....	۸۷
تکلیف یادگیری در خانه.....	۸۹
فصل پنجم: مدیریت خشم.....	
تکلیف اول: آشنایی با احساس خشم و نشانه‌های بدنی آن.....	۹۴
تکلیف دوم: آشنایی با برخی افکار ایجادکننده خشم و اصلاح آن‌ها.....	۹۷
تکلیف سوم: رهاکردن یا مواجهه مؤثر با موقعیت ایجادکننده خشم.....	۹۹
تکلیف چهارم: تنفس آرام.....	۱۰۱
تکلیف یادگیری در خانه.....	۱۰۲
فصل ششم: خودانگیزی.....	
تکلیف اول: آشنایی با مفهوم انگیزه و انگیزه‌های بیرونی و درونی.....	۱۰۸
تکلیف دوم: هدایت انگیزه‌ها.....	۱۱۱
تکلیف یادگیری در خانه.....	۱۱۷
فصل هفتم: همدلی.....	
تکلیف اول: آشنایی با مفهوم همدلی و مهارت‌های آن.....	۱۲۴
تکلیف دوم: واکنش همدلانه.....	۱۲۸
تکلیف سوم: گوش دادن فعالانه.....	۱۳۱
تکلیف یادگیری در خانه.....	۱۳۱
فصل هشتم: اعتماد به نفس.....	
تکلیف اول: آشنایی با مفهوم اعتمادبه‌نفس و شک کردن به خود.....	۱۳۶
تکلیف دوم: کنترل افکار تضعیف‌کننده اعتمادبه‌نفس.....	۱۳۸

تکلیف سوم: ایجاد تصویری مثبت از خود..... ۱۴۲

تکلیف یادگیری در خانه..... ۱۴۴

فصل نهم: حل مسئله..... ۱۴۷

تکلیف اول: حل مسئله عمومی..... ۱۵۰

تکلیف دوم: حل مسئله بین فردی..... ۱۵۳

تکلیف یادگیری در خانه..... ۱۵۷

فصل دهم: ابراز وجود..... ۱۶۱

تکلیف اول: آشنایی با سبک‌های ارتباطی قاطعانه و تفاوت آن با سبک‌های منفعلانه و تهاجمی

تکلیف دوم: تسلیم‌نشدن..... ۱۷۱

تکلیف یادگیری در خانه..... ۱۷۳

