



## سلام به خانواده های گرامی پیش دبستان و دبستان رشد

در راستای زمینه سازی برای رشدهای همه جانبه؛

- رشد فرهنگی، مذهبی معنوی و اعتقادی

- رشد عاطفی و اخلاقی

- رشد اجتماعی

- رشد جسمانی

- رشد علمی پژوهشی، حرفه ای و فناورانه(کارآفرینی)

- رشد هنری

- رشد میهن دوستی

- رشد سیاسی

## برآینم تا پرورش عزیزانی

با اخلاق و ادب و احترام، متفکر، متعهد، موفق، آگاه با نشاط و نوآور پرورش دهیم.

## اولین رشد؛

رشد عاطفی هیجانی و اخلاقی برای داشتن ذهن زیبا، زندگانی زیبا و تامین بهداشت روان!

چرا رشد عاطفی هیجانی و اخلاقی؟

رشد عاطفی هیجانی؟

عواطف(هیجان) جزو یادگیری است و اگر عاطفه و هیجان تحریک نشود، یادگیری به وجود نمی آید.

محرك برانگیختگی درونی عاطفه و هیجان چیست؟ تفکر دربارهٔ نیاز<sup>۱</sup>

زیرا؛ محرك های بیرونی(مانند جایزه و پاداش) تلاش را به دریافت پاداش سوق می دهد نه یادگیری !!! و با حذف پاداش، تلاش هم حذف می شود.

چگونه و از چه راهی از نیازهای بچه ها آگاهی پیدا کنیم؟

- مشاهده

- گفت وگو(گفت و شنود)

نکته! مغز و خرد با عاطفه، هیجان و احساس در ارتباطاند. اگر این ها آسیب ببینند از خرد خبری نیست.

## <sup>۱</sup> نیازهای بنیادین

نیاز به بقا؛ میزان احتیاط در کارها، اجتناب از خطر و هوشیاری نسبت به آن، اهمیت مسایل مالی، اهمیت احساس ایمنی و امنیت خاطر، میزان نیاز جنسی.

احساس تعلق؛ عشق و محبت ورزی، نشان دادن احساس و عاطفه خود به دیگران، جستجوی صمیمیت، وقت و انرژی گذاشتن برای ارتباط خانوادگی، ایجاد و نگاهداری دوستی، عضویت در گروه.

قدرت و خودشکوفایی؛ دستیابی به هدف، پیشرفت، احساس کنترل داشتن بر اوضاع و شرایط، مهارت داشتن، اعتماد به خود داشتن، احساس افتخار، نفوذ بر دیگران داشتن، حس رقابت، رهرو داشتن، الگو بودن و مورد پیروی قرار گرفتن.

آزادی؛ محدود و مجبور نبودن، احساس آزادی در اقدام و تصمیم گیری، مسافرت کردن، استقلال رأی و عمل داشتن، نظر و خواست خود را دنبال کردن، انتخاب های زیاد داشتن، خودمختاری، خلاقیت، اظهارنظر بدون ترس و واومه.

تفریح؛ خنده، یادگیری، تنوع طلبی، پرداختن به تفریحات دلخواه، سرگرمی داشتن، بازی کردن، شوخ طبع بودن، شادی.

## رشد اخلاقی؛

توانایی تشخیص خوب و بد، تقویت مکارم اخلاق؛ نیک خواهی، سخاوت، عدالت، صداقت، قناعت و... احترام به خود و احترام به نوع خود (نوع دوستی)

اخلاق یعنی به رسمیت شناختن دیگری (هرچه بر خود می پسندی یا نه! بر دیگران نیز هم!) که :

بنی آدم اعضای یک پیکرند  
که در آفرینش ز یک گوهرند  
چو عضوی به درد آورد روزگار  
دگر عضوها را نماند قرار

سعدی

در انسان؛ اخلاق، وجدان و شرف غریزی نیست. بل، ساخته می شود!

## وظیفه ما مربیان در ادامه محفل و دامان پر مهر خانواده؛

سعی در زمینه سازی و زمینه یابی برای رشدهای همه جانبه است از جمله رشد عاطفی هیجانی و اخلاقی؛ با ارتباط موثر، هوشمند و اخلاقی و مشاهده در فرایند اجتماع یادگیری (مدرسه و کلاس نقاد و پر جنب و جوش، اما امن!) زیرا؛

**یادگیری در مجموعه ای رخ می دهد که متشکل از دیدگاه های بسیار متفاوت و متنوع است.**

و ثبت شواهد مثبت و گفت و گو بین مربیان و بچه ها و بچه ها با هم! و با طراحی موقعیت یادگیری برای درگیر کردن دست و مغز و قلب بچه ها با موضوع و نیز درگیری رفتاری، یعنی درگیری در فعالیتها، مشارکت در رویدادهای مدرسه، و آمادگی آنان برای رعایت قواعد مدرسه و نیز درگیری عاطفی، یعنی میزان راحتی، احساس تعلق و علاقه به مدرسه و در نهایت، درگیری شناختی، که اشتیاق به یادگیری و توانایی خود تنظیمی بچه ها را ارزیابی می کند.

و ادامه این درگیری ها تا

تازگی ها را تجربه کنند

و با کاربرد آن ها آشنا شده و به کار برند

و با همسالان و دیگران به اشتراک بگذارند

و نیز به موقعیت جدید انتقال دهند (تعمیم)

و رعایت این دو هفته از سوی اولیا و مربیان

## ۷ رفتار سازنده روابط و عواطف و هیجان

گوش سپردن / حمایت / تشویق / احترام / اعتماد / پذیرش / گفت و گو (مذاکره)

و ترک ۷ رفتار مخرب روابط و عواطف انسانی:

عیب جویی (انتقاد) / سرزنش / شکوه و گلایه / نق و غرغر / تهدید / تنبیه / دادن باج یا رشوه برای تحت کنترل گرفتن دیگری

با این معیار؛

آیا این پندارمن، رفتارمن، گفتارمن، مرا به او نزدیک تر می کند یا دورتر؟

به رشد عاطفی، هیجانی و اخلاقی بچه ها و در نتیجه به شادی و نشاط آنان کمک می کند.

چو شادی بکاهد، بکاهد روان خرد گردد اندر میان ناتوان فردوسی

@@@

اما در شرایط کرونا و بیروس!

هنگامی که فاصله بهداشتی، مهم ترین توصیه برای سالم ماندن باشد برای ما مربیان و والدین دشوار خواهد بود که

رشد عاطفی، هیجانی، احساسی، اخلاقی اجتماعی و روابط بین فردی یادگیرندگان را پرورش دهیم.

دور بودن از هم سالان و هم کلاسی ها، بهزیستی هیجانی یادگیرندگان

و نیز یادگیری شان را تحت تأثیر قرار می دهد.

## مباد که انرژی عواطف و هیجان صرف مخالفت شود!

### خاموشی عاطفه و هیجان! با

- برچسب زدن
- مقایسه
- رقابت
- تمسخر
- اصلاح اشتباه توسط اولیا و معلم!
- جدا نکردن رفتار از شخصیت
- ۷ رفتار مخرب ...

### راهبردهای تنظیم عواطف و هیجانات

#### ۱. فرصت هایی برای گفت و گو با کودکان ایجاد کنیم.

اگر هنگامی که کودکان در مورد نگرانی هایشان صحبت می کنند از کوره در برویم، به آن ها بی توجهی کنیم یا حتی با جملاتی مانند «تو دختر/ پسر شجاعی هستی و نباید بترسی» پاسخ دهیم ممکن است اضطراب کودکان را به شدت بالا ببریم. بنابراین لازم است:

#### - با دقت و حوصله به کودکان گوش کنیم.

- با پرسیدن سؤالات تکمیلی از آن ها توضیح بیشتری بگیریم و یا بخواهیم به راه حل ها توجه کنند. مثلاً

#### فکر می کنی چه اتفاقاتی ممکن است بیفتند؟! فکر می کنی الان چه کار باید بکنیم؟

- متناسب با سن، به سؤالات کودکان به درستی پاسخ دهیم و هرگز از دادن اطلاعاتی که برای سلامتی کودکان لازم است اجتناب نکنیم. در صورتی که کودکان اطلاعات نادرستی دارند آن ها را اصلاح کنیم.

#### ۲. نظارت بر هیجانات را تمرین کنیم.

#### آگاهی از هیجانات و علل آن ها نقش بسیار مهمی در بهزیستی و خودتنظیمی هیجانی دارد.

- می توانیم از کودکان متناسب با سنشان بخواهیم هیجانات خود و علت آن را شناسایی کنند. مثلاً برای کودکان کوچک تر می توان چهره های هیجانی مانند شکلک های ناراحت، خوشحال، عصبانی و... درست کرد و از آن ها بپرسیم: الان شبیه کدام هستی؟
  - کودکان بزرگ تر و نوجوانان می توانند ثبت روزانه افکار و احساسات داشته باشند.
- بر همین مبنا برخی کارهای زیر می تواند به شما کمک کند:

- در مورد هیجانات و علائم شان صحبت کنیم. همراه با کودکان چهره های بسیار ساده هیجانی ترسیم کنیم، و آن ها را جایی در خانه قرار دهیم تا در صورت لزوم بتوانیم از آن کمک بگیریم.

- یک راه دیگر درست کردن دفتر ثبت احساسات و خاطرات روزانه است.

- گفت و گوهای خانوادگی هم کمک کننده اند.

#### ۳. از شوخ طبعی، شعر و انیمیشن های مخصوص کودکان استفاده کنیم.

موقعیت های هیجان برانگیز و غیرقابل پیش بینی بسیار موثرند.

و اینک در کلاس های مجازی (کار مشترک خانواده و مدرسه):

کمک به دانش آموزان برای مدیریت، عواطف، احساسات و هیجاناتشان از اهمیت ویژه ای برخوردار است.