

آموزش هوش هیجانی و مدیریت احساسات به کودکان

# مربی فرزندت باش!

هانیه فلاح



قیم بہ قلم و  
ہر آنچہ می نویسد

کتاببر را کہ دوست دارید بخوانید، خودتاسخ بنویسید!  
- انتشارات خانہ بہ خانہ -



# مربی فرزند خودت باش!

آموزش هوش هیجانی و مدیریت احساسات  
به کودکان

هانیه فلاح تفتی

سرشناسه: فلاح تفتی، هانیه، ۱۳۸۲ -  
عنوان و نام پدیدآور: مربی فرزندت باش!: آموزش هوش هیجانی و مدیریت احساسات به کودکان / هانیه فلاح  
تفتی؛ ویراستار مهنوش مهری.  
مشخصات نشر: کرج: خانه به خانه، ۱۴۰۲.  
مشخصات ظاهری: ۸۴ ص.  
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۸۸۸۱-۶-۲  
وضعیت فهرست نویسی: فیپا  
عنوان دیگر: آموزش هوش هیجانی و مدیریت احساسات به کودکان.  
موضوع: هوش هیجانی - Emotional intelligence / هیجان‌ها در کودکان - Emotions in children  
رده بندی کنگره: BF۵۷۶  
رده بندی دیوبی: ۱۵۲/۴  
شماره کتابشناسی ملی: ۹۳۹۰۲۴۴  
اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیپا

## مربی فرزندت باش!

(آموزش هوش هیجانی و مدیریت احساسات به کودکان)

هانیه فلاح تفتی

خانه‌به‌خانه

مهنوش مهری

محمد مهدی آقانور آشتیانی

انتشارات خانه‌به‌خانه

سید امیرحسین میرابوالقاسمی

اول - ۱۴۰۲

۲۰۰ نسخه

۹۶ صفحه

کلیه حقوق برای نویسنده محفوظ است!

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۸۸۸۱-۶-۲ ISBN:

عنوان:

نویسنده:

ناشر:

ویراستار:

صفحه‌آرا:

طرح جلد:

مدیر هنری:

نوبت چاپ:

تیراژ:

حجم:



برای مشاهده راه‌های  
ارتباطی و تازه‌های  
نشر کد QR زیر را  
اسکن کنید.



zil.ink/khanepub

۸۷ / ۰۰۰ تومان

# فهرست

- ۱ سخن ناشر .....
- ۳ سخن نویسنده .....
- ۵ مقدمه .....
- ۷ فصل اول: هوش هیجانی .....
- ۹ هوش هیجانی چیست؟ .....
- ۱۰ چرا هوش هیجانی تا این حد مهم است؟ .....
- ۱۱ سری به فضای علمی هم بزنیم .....
- ۱۲ هوش هیجانی فرزند من در چه مرحله‌ای است؟ .....
- ۱۲ تست هوش هیجانی .....
- ۱۳ چگونه هوش هیجانی فرزندم را تقویت کنم؟ .....
- ۱۵ فصل دوم: چه مهارت‌هایی را باید به فرزندم آموزش دهم؟ .....
- ۱۵ این ۱۰ مهارت مهم شامل چه چیزهایی می‌شود؟ .....
- ۱۶ خودآگاهی .....
- ۱۶ همدلی .....
- ۱۶ ارتباط مؤثر .....
- ۱۷ حل مسئله .....
- ۱۷ تصمیم‌گیری .....
- ۱۸ مدیریت احساسات .....
- ۱۸ تفکر خلاق .....
- ۱۸ تفکر نقادانه .....
- ۱۹ مدیریت استرس .....
- ۱۹ روابط بین فردی .....
- ۱۹ چرا آموزش این مهارت‌ها تا این حد مهم است؟ .....

- ۲۰ ..... چطور می‌توان این مهارت‌ها را تقویت کرد؟
- ۲۱ ..... فصل سوم: سبک مربیگری کودک
- ۲۲ ..... ۴ سبک فرزندپروری برای تقویت هوش هیجانی کودک
- ۲۲ ..... سبک بی‌خیال و بی‌توجه
- ۲۳ ..... سبک سرزنشگر
- ۲۴ ..... سبک آسان‌گیر
- ۲۴ ..... سبک مربی‌گر
- ۲۶ ..... چرا باید مربی فرزندم باشم؟
- ۲۷ ..... ویژگی‌های یک مربی فوق‌العاده برای فرزندتان
- ۲۷ ..... شناخت کودک
- ۳۴ ..... ۵ مرحله مربیگری
- ۳۴ ..... مرحله اول: آگاهی از هیجانات
- ۳۴ ..... مرحله دوم: فرصتی برای صمیمیت
- ۳۵ ..... مرحله سوم: همدلی و پذیرش
- ۳۵ ..... مرحله چهارم: نام‌گذاری احساسات
- ۳۵ ..... مرحله پنجم: تعیین حدود مرز
- ۳۶ ..... گفت‌وگو با احساس
- ۳۹ ..... فصل چهارم: آموزش احساسات به کودکان
- ۴۰ ..... احساسات این قدر مهم است؟
- ۴۱ ..... چطور احساسات را به فرزندم آموزش بدهم؟
- ۴۱ ..... قدم اول
- ۴۳ ..... قدم دوم: آدمک‌های احساس
- ۴۴ ..... قدم سوم: آموزش احساسات

فصل پنجم: آموزش برقراری ارتباط ..... ۴۷

چرا باید فرزندم با دیگران ارتباط بگیرد؟ ..... ۴۷

استرس کمتر ..... ۴۷

بهبود اعتماد به نفس ..... ۴۸

تقویت روحیه: اهمیت دوستی برای کودکان ..... ۴۸

قبل از باز کردن سر صحبت باید بدانیم ..... ۴۸

ارزش دوستی ..... ۴۹

سؤال پرسیدن ..... ۵۰

تعریف کردن ..... ۵۰

معرفی مستقیم خود ..... ۵۱

پیشنهاد کمک ..... ۵۱

کمک خواستن ..... ۵۲

در چه موقعیت‌هایی می‌توانیم از این روش‌ها استفاده کنیم؟ ..... ۵۳

آموزش مهارت دوستیابی و انتقال آن به فرزند ..... ۵۴

فصل ششم: آموزش مهارت همدلی به کودکان ..... ۵۵

داستان پنجر شدن ماشین من ..... ۵۵

همدلی چیست؟ ..... ۵۶

آیا همدلی تا این حد مهم است؟ ..... ۵۷

آموزش مهارت همدلی ..... ۵۷

فرصت طلب باشید ..... ۵۸

احساسات متفاوت ..... ۵۹

فصل هفتم: آموزش مهارت جرأت‌مندی به کودکان ..... ۶۱

قدرت و شجاعت ..... ۶۲



- ۶۳.....خط قرمز!
- ۶۶.....دفاع از خود
- ۶۷.....نه گفتن
- ۶۸.....چه زمانی کودک باید نه بگوید؟
- ۶۹.....فصل هشتم: آموزش هوش هیجانی با داستان
- ۷۰.....داستان گویی چیست؟
- ۷۱.....آموزش مطالب کتاب به کودک
- ۷۱.....لازم است حتماً با داستان و بازی باشد؟
- ۷۲.....چطور داستان تعریف کنم تا فرزندم به داستانم گوش دهد؟
- ۷۲.....بلندی صدا
- ۷۳.....استفاده از احساسات و لحن های مختلف
- ۷۳.....تغییر چهره
- ۷۴.....زبان بدن فعال
- ۷۴.....نازکی و کلفتی صدا
- ۷۵.....فصل نهم: آموزش هوش هیجانی با نمایش و ایفای نقش
- ۷۶.....شخصیت سازی
- ۷۶.....سؤال پرسیدن از کودک حین اجرا
- ۷۷.....استفاده از عروسک
- ۷۹.....سخن آخر
- ۸۱.....مطالعه بیشتر
- ۸۵.....قدردانی

تقدیم به

آنان که انگیزه من برای نوشتن این کتاب شدند؛

مادر و پدر عزیزم

که صمیمانه دوستشان دارم.



## سخن ناشر

خانم فلاح یک نویسنده جوان و بااستعداد هستند که با انگیزه بسیار بالایی سعی در آموزش مهارت‌های ارتباطی به نوجوانان و کودکان دارند. ایشان از ذوق هنری خاصی برای نوشتن و آموزش برخوردارند و از این بابت بسیار خوشحالیم که ما به‌عنوان یک زوج ناشر توانستیم این افتخار را داشته باشیم که کتاب ایشان را چاپ کنیم. ایشان یکی از جوان‌ترین نویسنده‌های نشر خانه‌به‌خانه تا به امروز بوده‌اند و ثابت کرده‌اند که نوشتن سن‌وسال نمی‌شناسد.

ایشان در کتاب خود با نام «مربی فرزند خود باشید» هرآنچه را که یک در رابطه با مهارت‌های مهم ارتباطی در زندگی باید یاد بگیرد، برای شما با قلم زیبایشان به رشته تحریر درآورده‌اند. امیدواریم همان اندازه که ما با خواندن کتاب ایشان از مطالب ارزنده این نویسنده جوان لذت بردیم، شما نیز از این کتاب لذت ببرید.

یکی از ویژگی‌های بسیار خوب خانم فلاح، اعتقاد ایشان به سادگی است. ایشان به آموزش به بیان ساده و روان علاقه دارند و در تک‌تک جملات ایشان می‌توانید شاهد مثال‌های عینی و روزمره ایشان از زندگی خودشان باشید.

یکی از موارد جذاب کتاب خانم فلاح این است که تمام متن ایشان حاصل تجربیات خودشان است. این روزها کمتر نویسندہ‌ای را پیدا می‌کنیم که بدون کپی از مطالب دیگران، با علم و تجربیات خود اقدام به نوشتن کتاب کند. برای ایشان آرزوی موفقیت روزافزون داریم و امیدواریم شما نیز از خواندن کتاب ایشان نهایت استفاده را ببرید.

احترامات قلبی ما را صمیمانه پذیرا باشید.  
مهنوش مہری - سید امیرحسین میرابوالقاسمی

تابستان ۱۴۰۲

## سخن نویسنده

کودکی هرکسی عامل سرنوشت‌سازی در بزرگسالی اوست. همین کودکی و تجربه‌هایش است که شخصیت ما را می‌سازد. ما از کودکی اولین تجربه‌های خود را به دست می‌آوریم و همیشه اولین‌ها به‌خاطر می‌مانند؛ پس باید حواسمان باشد از همین کودکی، کودکان با تجربه‌های لذت‌بخش پرورش یابد و هوش هیجانی است که باعث تجربه‌های زیبا برای ما می‌شود. (کتاب را بخوانید بیشتر متوجه خواهید شد) و چه بهتر که این مطالب و تقویت مهارت‌های فرزندان با خود شما صورت بگیرد. شمایی که قرار است مربی خوب بودن را بیاموزید و مثل یک مربی هوش هیجانی را در فرزندان تقویت کنید. آماده هستید؟





## مقدمه

اگر از من بپرسند دوران ابتدایی‌ات را چگونه گذراندی می‌گویم افتتاح. اگر از من بپرسند دوران راهنمایی به تو چه گذشت می‌گویم فاجعه. اگر از من بپرسند دوران هنرستان چطور؟ می‌گویم بد نبود؛ زیرا من به دلیل هوش هیجانی پایین در دوران ابتدایی و راهنمایی موقعیت‌های خوبی را تجربه نکردم. رابطه‌های خوبی با دوستانم را تجربه نکردم. حق خودم را نگرفتم. جرأت‌مندی و قاطع بودن را تجربه نکردم. با خیال آسوده نه گفتن را تجربه نکردم. بگذارید این‌طور بگویم من آرامش را تجربه نکردم. من نشستن و دیدن دوستانم را وسط حیاط تجربه کردم. من ترسو بودن را تجربه کردم. من بله گفتن‌های مداوم به درخواست دوستانم را تجربه کردم. من خجالت کشیدن را تجربه کردم و یکی از دلایل آن نبود هوش هیجانی در زندگی من بود؛ به همین دلیل تصمیم به نوشتن این کتاب را گرفتم تا والدین زیادی با خواندن این کتاب یاد بگیرند چطور می‌توانند به یک مربی عالی برای فرزندشان تبدیل شوند.







## مربی فرزندان باش هوش هیجانی چیست؟

شش ساله بودم و تازه قرار بود به مدرسه بروم، یعنی قرار بود وارد پیش دبستانی شوم. همان موقع که وارد مدرسه می‌شدم باید می‌دانستم، آن موقع که مادرم از من خداحافظی کرد و تنها شدم باید می‌دانستم، آن موقع که گوشه حیاط مدرسه نشستم و نمی‌دانستم باید چطور با آن همه بچه ارتباط بگیرم باید می‌دانستم که ورود به مدرسه بدون داشتن هوش هیجانی چه عذابی خواهد بود.

آن موقع که خجالت می‌کشیدم دستم را بلند کنم تا سؤالم را از معلم بپرسم، آن موقع که داخل کلاس از ترس قضاوت بچه‌ها سؤالاتم را بیان نمی‌کردم و از درس عقب می‌ماندم، آن موقع که دوستانم از من جلو می‌زدند، آن موقع که در امتحان نمره بدی گرفتم و نتوانستم با معلم در مورد نمره‌ام صحبت





کنم، آن موقع که رفتم سؤالم را از مربی ام بپرسم؛ اما پایم را روی پای معلم گذاشتم و به جای عذرخواهی گریه کردم، آن موقع که تا پشت اتاق تست برای تست نمایش مدرسه رفتم؛ ولی وارد نشدم باید می دانستم کودکی، بدون هوش هیجانی آن قدرها هم جالب نخواهد بود.

آن موقع که بچه‌ها داخل مدرسه برایم قلدری می کردند و من فقط نگاهشان می کردم و از خودم دفاع نمی کردم، آن موقع که به جز چند نفر هیچ دوست دیگری نداشتم، آن موقع که بقیه مرا مسخره می کردند و آن موقع که یکی از بچه‌ها به من سیلی زد باید می دانستم که نوجوانی بدون هوش کلامی فاجعه است.

حتی آن موقع که با دختردایی ام به مغازه می رفتیم؛ اما هیچ موقع جرأت صحبت با فروشنده و خرید را نداشتم، آن موقع که هم سن و سال هایم داخل جمع حرف می زدند نظر می دادند و جلب توجه می کردند فاجعه ای رخ می داد به نام عدم مهارت هوش هیجانی.

من یک کودک، یک دانش آموز و یک نوجوان باهوش هیجانی پایین بودم؛ اما این هوش هیجانی چیست که نبودنش این قدر ناراحت کننده است؟



هوش هیجانی چیست؟

زمانی به کشف این موضوع رسیدم که با آموزش و تمرین، هوش هیجانی خودم را تقویت کردم و معنی دقیق خوشی و خوشحالی را پیدا کردم. قصد دارم مواردی که من برای تقویت هوش هیجانی خودم و هنرجوهایم استفاده کردم و مطالبی را که در طی دوران کاری‌ام و آموزش‌ها از اساتید خارج و داخل از ایران یاد گرفتم داخل این کتاب با شما در میان بگذارم.

## هوش هیجانی چیست؟

هوش هیجانی یعنی شناخت عواطف و احساسات خودت؛ یعنی بعد از شناخت بتوانید عواطف‌تان را کنترل کنید و با استفاده از آن تعامل مثبت و سازنده‌ای را با دیگران بسازید و بتوانید راحت‌تر از پس زندگی بربیایید.

هوش عاطفی یا هیجانی برای اولین بار در دهه ۱۹۹۰ توسط دو روان‌شناس به نام‌های جان مایر و پیترو سالووی مطرح شد. این دو روان‌شناس معتقدند موفقیت ما بستگی به پشتکار، توانایی کنترل خود و مهارت در برقراری ارتباط و سازگاری با دیگران دارد.

**دانیل گلمن از نویسندگان آمریکایی که با کتاب هوش**

**هیجانی معروف شد، هوش هیجانی را این‌طور تعریف می‌کند:**



“ هوش هیجانی شامل توانایی‌هایی مثل انگیزه دادن به خود، پشتکار در شرایط دشواری و سرخوردگی، کنترل رفتارهای تکانشی، به تأخیر انداختن خواسته‌ها، تنظیم هیجانات، جلوگیری از غلبه‌ی استرس بر قدرت فکر کردن، همدلی با دیگران و امیدواری است. ”

### چرا هوش هیجانی تا این حد مهم است؟

فرزند شما یک GPS خواهد داشت. به چالش‌هایی که فرزندان روزانه با آن‌ها روبرو می‌شود فکر کنید. مدرسه رفتن، برقراری ارتباط با بچه‌ها، پیدا کردن دوست، نمره بد داخل امتحان، رفتار دوستانش، برخورد با معلمش و... همه اینها مسائلی هستند که فرزند شما در طول روزمره با آن دست‌وپنجه نرم خواهد کرد. جالب است بدانید که هوش هیجانی مثل (مسیریاب) GPS در زمان مشکلات به فرزندان کمک می‌کند مسیر درست را پیدا کنند و مسیر موفقیت را از میان پستی‌ها و بلندی‌های زندگی به او نشان می‌دهد. بعید نیست که کودکی که هوش هیجانی پایینی دارد برای اتفاقات روزمره دچار مشکل شود و این جی‌پی‌اس راه درست را به فرزندان نشان خواهد داد تا بتواند با آرامش بیشتری از زندگی‌اش لذت ببرد.



هوش هیجانی چیست؟

هوش هیجانی به فرزند شما کمک می‌کند تا شدت یک مشکل را درک کند، از دید درست به آن نگاه کند و در نهایت راهی برای رهایی از آن بیابد. (حل مسئله) منظورمان از مشکل می‌تواند پیدا کردن دوست جدید، قاطع حرف زدن با معلم خود و... باشد. حال سؤال پیش می‌آید که چگونه می‌توانیم به کودک خود کمک کنیم تا هوش هیجانی خود را تقویت کند؟ یکی از اصلی‌ترین موضوعات درباره هوش هیجانی این است که این هوش نیاز به تکرار و تمرین دارد و در اثر گذر زمان به راحتی می‌توان آن را آموخت. همه ما به عنوان والدین وظیفه داریم تا فرزندمان را در راه تقویت هوش خود تشویق کنیم.

## سری به فضای علمی هم بزنیم

یک مطالعه ۱۹ ساله منتشر شده در مجله آمریکایی سلامت عمومی نشان می‌دهد که مهارت‌های اجتماعی و عاطفی کودک در مهدکودک ممکن است موفقیت مادام‌العمر را پیش‌بینی کند.

و از آنجایی که می‌دانیم موفقیت فرزندان رؤیایی است که در سر دارید؛ بنابراین به آموزش هوش هیجانی کودک و نوجوانتان بچسبید.



## هوش هیجانی فرزند من در چه مرحله‌ای است؟

برای آگاهی از سطح هوش هیجانی فرزندتان کفایت  
آزمون زیر را به دقت بررسی کرده و در داخل مربع‌های کنار  
هر عبارت علامت تیک یا ضربدر بزنید.

### تست هوش هیجانی

- در موقعیت‌های استرس‌زا به شدت استرس دارد.
- گاهی اوقات کنترل خود را از دست می‌دهد.
- احساسات دیگران را نمی‌تواند درک کند.
- گاهی اوقات نمی‌داند که چه احساسی دارد.
- نمی‌تواند نه بگوید.
- درخواست‌هایش را مطرح نمی‌کند.
- نمی‌تواند با هم‌سن‌وسال‌های خودش ارتباط بگیرد.
- در قاطع و شجاعانه حرف زدن مشکل دارد.
- در ارتباط با دوستانش نمی‌تواند از خودش دفاع کند.
- اعتماد به نفس پایینی در موارد بالا دارد.

اگر نمره فرزند شما در تست بالا بیشتر از ۴ بود؛ یعنی  
خواندن ادامه کتاب برای شما از نان شب واجب‌تر است.  
اگر نمره فرزند شما کمتر از ۴ است خواندن ادامه این  
کتاب به تقویت هوش هیجانی فرزند شما کمک خواهد کرد.

هوش هیجانی چیست؟

## چطور هوش هیجانی فرزندم را تقویت کنم؟

همان‌طور که می‌دانید هوش هیجانی درست مثل دوچرخه سواری، ساز زدن و... یک مهارت است و با تمرین امکان تقویت آن وجود دارد؛ بنابراین در این کتاب برخی از این راه‌ها و مهارت‌ها و تکنیک‌ها را فصل به فصل باهم بررسی خواهیم کرد.

### اقدامک:

مشخص کنید چه ساعت‌هایی در طول روز قصد دارید به مطالب این کتاب بپردازید.







## مربی فرزندت باش

چه مهارت‌هایی را باید به فرزندم آموزش دهم؟



خیلی‌ها فکر می‌کنند بچه باهوش کسی است که در درس‌هایش نمره ۲۰ بگیرد یا بتواند معادلات پیچیده را حل کند یا بتواند مثل ماشین حساب جمع و تفریق انجام دهد؛ اما این‌طور نیست. به‌نظر من کودک باهوش کودکی است که بتواند از پس زندگی بر بیاید، خودش را خوب بشناسد و خودش را دوست داشته باشد، با دیگران تعامل برقرار کند، تصمیمات درستی بگیرد، مشکلاتش را حل کند. بگذارید رک بگوییم که بچه باهوش کودکی است که این ۱۰ مهارت مهم زندگی را بلد باشد. اما این ۱۰ مهارت چه چیزهایی هستند؟

## این ۱۰ مهارت مهم شامل چه چیزهایی می‌شود؟

سازمان‌های بهداشت جهانی، یونیسف و یونسکو ده مهارت اصلی زندگی را این‌طور معرفی می‌کنند.

## خودآگاهی


آگاهی از خود، خصوصیات منفی و مثبت، علایق و سلیقه‌ها، خواسته‌ها و نیازها مهارتی هست که هر کودکی باید آن را یاد بگیرد تا بتواند با شناخت همه این‌ها خودش را بشناسد و دوست داشته باشد. کودک شما باید بداند با هرکسی در این دنیا متفاوت است؛ ولی باز هم دوست داشتنی است و باید عاشق خودش باشد.

## همدلی

شاید فرزندان از آن دسته افرادی است که به دوستانش، خواهر یا برادرش اهمیت زیادی نمی‌دهد. در واقع خواسته‌ها، علایق یا صحبت‌های آنان را در نظر نمی‌گیرد. اینجاست که مهارت همدلی به کمک شما می‌آید تا فرزندان با این مهارت بتواند دیگران را درک کند و آنان را بفهمد تا بتواند ارتباطات لذت بخشی داشته باشد و از کنار دیگران بودن لذت ببرد.

## ارتباط مؤثر

اگر حس می‌کنید فرزندان کمی خجول است و نمی‌تواند با دیگران به‌سادگی ارتباط برقرار کند خواسته‌هایش را بگوید، نیازهایش را با دیگران در میان بگذارد یا حتی نمی‌تواند نه



چه مهارت‌هایی را باید به فرزندم آموزش دهم؟

بگویید، لازم است روی مهارت ارتباط مؤثر او کار شود. مهارت ارتباط مؤثر مهم‌ترین مهارتی است که هر کودکی برای زندگی در جامعه به آن احتیاج دارد.

### حل مسئله

زندگی سراسر مسئله و مشکل است. از مشکلات داخل خانه بگیرید تا مشکلات اقتصادی و... و هر فردی مخصوصاً در ایران لازم است با این مهارت مسئله‌هایش را به‌درستی مدیریت کرده و بتواند آن‌ها را حل کند. کودک شما هم از این داستان مستثنی نیست.

### تصمیم‌گیری

درست انتخاب کردن و اصولی تصمیم کردن جزء ۱۰ مهارتی است که هر کودک و نوجوانی باید آن را بلد باشد. خیلی از بچه‌ها را می‌بینم که حتی برای انتخاب لباس هم نمی‌تواند درست تصمیمی بگیرند. پس چطور می‌تواند در آینده بین دوست خوب و بد، بین این همه شغل و بین این همه آدم انتخاب درستی داشته باشد؟

## مدیریت احساسات


چند نفر آدم در دنیا هستند که به خاطر کنترل نداشتن بر روی خشم فرصت‌های مهم زندگی‌شان را از دست داده‌اند؟ چند نفر به خاطر نداشتن کنترل خشم اتفاقات ناگواری را رقم زده‌اند؟ یا عزیزی را ناراحت کرده‌اند؟ البته مدیریت احساسات به کنترل خشم محدود نمی‌شود شناخت درست احساسات و مدیریت احساسات هم از این دسته است.

## تفکر خلاق

کشف ایده‌های نو، نوآوری و تولید یک ایده جدید یک از این مهارت‌هایی است که می‌توانید به فرزندتان بیاموزید.

## تفکر نقادانه

در این دنیایی که هزاران اطلاعات در اینستاگرام، یوتیوب، توئیتر و فضای مجازی وجود دارد، مهارت تفکر نقاد لازم است تا بتوان به کمک آن هوشمندانه سنجید و انتخاب کرد. به نظرم بسیار جذاب است که هر کودک و نوجوانی بلد باشد به جای پذیرفتن هر چیزی اول آن را آزمایش کند، بسنجد و بعد بپذیرد.



چه مهارت‌هایی را باید به فرزندم آموزش دهم؟

## مدیریت استرس

تا دلتان بخواهد در طول روز درگیر موضوعاتی می‌شویم که به جانمان استرس می‌ریزد. از سوختن غذا بگیریید تا بیماری یکی از عزیزانمان و داشتن این مهارت می‌تواند سلامت روان ما را حفظ کند.

## روابط بین فردی

می‌توانم بگویم بیشترین سؤالی که از طرف والدین می‌شنوم این است که فرزندم نمی‌تواند با هم‌سن و سال‌های خودش و حتی بزرگ‌ترها ارتباط برقرار کنید و دلیل این موضوع نداشتن مهارت برقراری ارتباط است.

## چرا آموزش این مهارت‌ها تا این حد مهم است؟

سازمان بهداشت جهانی در سال ۱۹۹۶، ۱۰ مهارتی که هر فردی برای روبروشدن با چالش‌ها نیاز دارد معرفی کرد. توانایی روبروشدن با مشکلات و حل آن‌ها، توانایی ساخت ارتباط خوب با دیگران و... از دلایلی است که لازم است هر فردی روی این مهارت‌ها کار کند.



## چطور می‌توان این مهارت‌ها را تقویت کرد؟

وقتی اسم از مهارت می‌آید، یعنی اکتسابی است؛ یعنی می‌توان با آموزش و مطالعه به این مهارت‌ها دست پیدا کرد، یعنی می‌توان آن‌قدر تمرین کرد تا مسیر عصبی آن در ذهن شکل بگیرد و به آن مسلط شویم. داخل این کتاب قرار است برخی از این مهارت‌ها را باهم بررسی کنیم به شما والدین آموزش دهیم. چطور می‌توانیم هوش هیجانی را در فرزندان تقویت کنید و مربی فوق‌العاده‌ای برای فرزندان باشید.

جاش کافمن نویسنده کتاب «چگونه در ۲۰ ساعت هر چیزی را یاد بگیریم» می‌گوید: «برای اینکه بتوانیم مهارتی را در حد رضایت شخصی آموزش ببینیم، نیاز به ۲۰ ساعت تمرین داریم.» پس برای تقویت هوش هیجانی عجله نکنید. با روش‌های داخل کتاب آموزشش را شروع کنید و تا می‌توانید حسابی با فرزندان تمرین کنید تا حدی که بتواند از پس خودش بر بیاید و با اعتمادبه‌نفس باشد.

### اقدامک:

مشخص کنید چه زمانی قصد دارید با فرزندان تمرین کنید. مثلاً (شب‌ها ساعت ۹ تا ۹:۳۰)



## مربی فرزندت باش سبک مربیگری کودک

فرض کنید همراه با فرزندتان به میهمانی رفته‌اید، داخل میهمانی فرزندتان با بچه‌ها هم‌بازی می‌شود و حین بازی یکی از بچه‌ها فرزند شما را هل می‌دهد و محکم به زمین می‌خورد و فرزند شما شروع به گریه کردن می‌کند. واکنش شما در این موقعیت چیست؟

- نسبت به گریه کردن فرزندتان بی‌توجهید!
- به او می‌گویید چیزی نشده و نباید گریه کند.
- او را در آغوش می‌گیرید؛ ولی کار دیگری انجام نمی‌دهید.
- به او توجه می‌کنید و می‌گویید درک می‌کنم که ناراحت شده و کمک می‌کنم با احساسش کنار بیاید.





هرکدام از والدین ممکن است رفتارهای بالا را داشته باشند؛ اما کدام رفتار درست است؟ داخل این فصل از کتاب قصد داریم در مورد ۴ سبک فرزندپروری مبتنی بر هوش هیجانی را با شما والدین در میان بگذاریم تا بتوانید یک مربی فوق‌العاده برای فرزندتان باشید.

## ۴ سبک فرزندپروری برای تقویت هوش هیجانی کودک

این سبک توسط آقای جان گاتمن نویسنده و روان‌شناس آمریکایی انجام شد که قرار است حسابی در مورد این سبک‌ها بیشتر بگوییم.

### سبک بی‌خیال و بی‌توجه

اجازه دهید با یک مثال در مورد این سبک صحبت کنیم. مامان مریم یک مادر بی‌توجه نسبت به احساسات فرزندش هست. این قدر کار دارد که نمی‌داند فرزندش چه احساساتی را تجربه می‌کند. هر موقع فرزندش گریه می‌کند. بی‌خیال است و توجهی ندارد و به کار خودش می‌پردازد. وقتی فرزندش با خوشحالی و هیجان از مدرسه برمی‌گردد و در مورد نمره



بالایی که گرفته است حرف می‌زند، باز هم هیچ توجهی به فرزندش نمی‌کند و تنها توجهی که به فرزندش دارد این است که «درساتو خوندی؟ بیا ناهار بخور.»

به نظر شما این والد، مربی مناسبی برای تقویت هوش هیجانی کودکش خواهد بود؟ فرزند مامان مریم هم یک بچه خجالتی و به دنبال توجه خواهد بود. کودکی که بلد نیست ابراز علاقه کند، نمی‌تواند حرفش را بزند یا نظرش را بگوید و در کل در مدرسه و در هر جمع دیگری خجالتی خواهد بود. ممکن است دست به هرکاری (سیگار، مواد مخدر و...) بزند، فقط برای اینکه از دیگران توجه بگیرد.

### سبک سرزنشگر

مامان زهرا از دسته والدین سرزنشگر است. مادری که تا وقتی فرزندش احساس مثبتی را تجربه می‌کند، به او توجه دارد. اما به محض اینکه احساس منفی را تجربه می‌کند، به او می‌گوید: «خجالت بکش چرا این احساسو داری؟» به طور مثال، اگر فرزندش از سوسک بترسد و احساس ترس کند. سریع به او می‌گوید: «خجالت بکش، مرد گنده اینکه ترس ندارد.» اگر کودک بابت موضوعی ناراحت بشود و گریه کند



با سرزنش به او می‌گویید: «گریه نداره که برو اتاقت.» در واقع این مادر در برابر احساسات و هیجانات فرزندش این دیدگاه را دارد که فرزندش حق ندارد گریه کند یا اینکه بترسد. این والد چطور؟ آیا مربی درستی برای تقویت هوش هیجانی است؟

### سبک آسان‌گیر

بابا مسعود! یک بابای دوست‌داشتنی، اما آسان‌گیر است. بابا مسعود احساس فرزندش را درک می‌کند، می‌فهمد؛ اما هیچ کاری نمی‌کند. به‌طور مثال، اگر فرزندش بابت اینکه پدرش در فروشگاه برای او اسباب‌بازی نخریده است ناراحت باشد، به فرزندش می‌گوید: «من بدبخت! این همه برات زحمت می‌کشم؛ اما تو الان داری گریه می‌کنی و ناراحتی. من صبح تا شب سرکارم. حالا تو هم عصبانی شدی؟» و بلد نیست باید در مقابل احساسات فرزندش چه واکنشی داشته باشد. نظرتان در مورد این سبک چیست؟ آیا به تقویت هوش هیجانی کودک کمک می‌شود؟

### سبک مربی‌گر

رسیدیم به سبک مورد تأییدمان! بابا علی که برای فرزندش یک مربی است! وقتی فرزندش ناراحت است، گریه می‌کند. کنار فرزندش مینشیند، فرزندش را در آغوش می‌گیرد و به او می‌گوید: «میدونم که بابات فلان موضوع ناراحتی، درکت

## سبک مربیگری کودر

می‌کنم. دوست داری باهم در موردش حرف بزنیم؟» بابا علی به احساسات فرزندش آگاه است و تلاش می‌کند همراه فرزندش باشد. وقتی فرزندش در اتاق را محکم می‌گوید: «اوه، مثل اینکه یه نفر اینجا عصبانیه! چیشده؟ اتفاقی افتاده؟» در واقع، با حرف‌ها و رفتارهای خود به احساس فرزندش توجه می‌کند، می‌پذیرد و به فرزندش حق می‌دهد که این احساس را تجربه کند و اجازه می‌دهد فرزندش در مورد احساسش حرف بزند و هم خودشان در مورد احساسات کودک با او حرف می‌زنند و کمک می‌کنند با هیجان‌اتش کنار بیاد. این سبکی است که به نظرم والدین باید در نظر بگیرند تا بتوانند یک مربی برای فرزندشان باشند.

### اقدامک:

الان شما بگوئید وقتی فرزندتان بابت اینکه در بازی موفق نشده است، عصبانی است، واکنش هر کدام از سبک‌ها چیست؟ و شما لازم است چطور رفتار کنید؟

سبک بی‌خیال و بی‌توجه: .....

سبک سرزنشگر: .....

سبک آسان‌گیر: .....

سبک مربی‌گر: .....



## چرا باید مربی فرزندم باشم؟

والدین در طول روز چند ساعت با فرزندشان همراه هستند؟ منظورم وقت‌گذرانی نیست؛ بلکه زمانی است که شما در طول روز دائماً در کنار فرزندتان هستید. وقتی فرزندتان از خواب بیدار می‌شود، وقتی می‌خواهد به مدرسه برود، حتی شاید در مسیر مدرسه، وقتی به میهمانی می‌روید، وقتی برای خرید از خانه خارج می‌شوید و وقتی... شما در طول روز در جریان انواع احساساتی که فرزندتان تجربه می‌کند، هستید. وقتی صبح بابت زود به مدرسه رفتن ناراحت است، وقتی خسته از مدرسه باز می‌گردد، وقتی بابت رفتاری از دوستش ناراحت است، وقتی برای خراب کردن نمره‌هایش گریه می‌کند. پس چه کسی بهتر از شما برای آموزش مهارت‌های هوش هیجانی؟ چه کسی بیشتر از شما با او زمان می‌گذراند؟ چه کسی بیشتر از شما فرزندتان را می‌بیند و با او تعامل دارد؟ پس چقدر خوب می‌شود شما که هر روز و هر ساعت در کنار او هستید، مربیگری را آموزش ببینید و از سبک‌های بالا یاد بگیرید تا بتوانید به‌خوبی در کنار فرزندتان باشید.



## ویژگی‌های یک مربی فوق‌العاده برای فرزندان

حالا که می‌خواهیم مربی هیجانی فرزندمان باشیم، باید یه سری تغییرات در خودمان ایجاد کنیم و در مورد یک مربی فوق‌العاده و دوست داشتنی اطلاعات داشته باشیم. به نظر شما یک مربی خوب چه ویژگی‌هایی دارد؟

### شناخت کودک

یک مربی حرفه‌ای در مورد بچه‌ها شناخت کافی دارد. بچه‌ها را می‌شناسد و از آن‌ها توقع مناسبی دارد. در هر سنی بچه‌ها یک الی چند ویژگی خاص دارند که با شناخت آن‌ها راحت‌تر می‌توانید با آن‌ها کنار بیایید.

### سنین ۳ تا ۵ سال: نیاز به کشف کردن

در این سن بچه‌ها دوست دارند چیزهای مختلف را کشف کنند. به همین دلیل سوالات زیاد می‌پرسند، دختردایی من حدوداً ۳ ساله است و این ویژگی خیلی به چشم می‌خورد که برای هر حرفی می‌پرسد: «چرا؟» مثلاً چند وقت پیش که در خانه مادر بزرگم سر سفره نشسته بودیم، به او گفتم: «به پشت



داداشت نزن ممکنه غذا پیره داخل گلوش.» سریع پرسید: «چرا؟» بعد از توضیح در مورد اینکه غذا چه جوری تو گلو می افتد، مجدد پرسید: «چرا؟» و برای هر حرفی کنجکاوی می کند. به نظرم این ویژگی یکی از بامزه ترین یا شاید به اصطلاح عامیانه تر یکی از «رومخترین» ویژگی ها باشد.

### عدم تشخیص خیال از واقعیت:

- «کی این اینجا رو کتیف کرده؟»
- «اولاف!»
- «اولاف کیه؟»
- «دوستمه!»
- «کجاست الان؟»
- «اونجا تو اتاق.»

این ممکن است یک مکالمه بین شما و فرزندتان باشد. در این سن بچه ها نمی توانند خیال را از واقعیت تشخیص بدهند و ممکن است فکر کنید دارند حرص شما را در می آورند. در صورتی که این طور نیست و فقط با خیالات خودشان زندگی می کنند.



## ۱- عدم ثبات و پایداری

جالب است بدانید در این سنین بچه‌ها ثباتی در احساسات‌شان ندارند. یک لحظه خوشحال‌اند و یک لحظه ناراحت. لحظاتی هست که خیلی شما را دوست دارند و لحظه‌هایی ممکن است از شما متنفر بشوند و این ویژگی ممکن است کمی شما را اذیت کند.

## ۲- توانایی برقراری ارتباط

در این سنین بچه‌ها تمایل زیادی برای برقراری ارتباط با هم‌سن‌وسال‌های خودشان دارند. به همین خاطر می‌گوییم از سن ۳ سالگی باید آموزش ارتباط مؤثر و دوست‌یابی را شروع کنید.

## ۳- همراهی کردن کودک نه حل کردن مشکلات

در این سنین مشکلات مختلفی در خانه، مهدکودک و در ارتباط با دوستانش برای او به وجود می‌آید؛ اما به هیچ‌عنوان شما نباید مشکلات او را حل کنید. فقط به‌عنوان مربی و راهنما کنار فرزندتان باشید. به‌طور مثال فرزند شما می‌گوید: «مامان، بابا برام عروسک نمی‌خره!» به‌جای اینکه شما با پدرش صحبت کنید، باید راهنمایی‌اش کنید. مثلاً بگویید: «چه عروسکی انتخاب کردی؟ چرا بابات برات تهیه نمی‌کنه؟»





به نظرت چجوری بگی ممکنه قبول کنه؟ به نظرت بهتر  
نیس بهش فرصت بدی تا فلان تاریخ برات بگیره؟»  
یا به طور مثال، وقتی با دوستانش دعوا می‌کند. به جای  
اینکه شما بچه‌ها را آشتی بدهید، به او کمک کنید که از دل  
دوستانش در بیاورد و خودش مشکلات را حل کند.

#### ۴- تشخیص هیجانات مختلف

در این سن فرزندان می‌تواند احساسات و هیجانات مختلف  
را از هم تشخیص دهد. پس از فصل چهارم کمک بگیرید و  
احساسات را به فرزندان آموزش بدهید.

#### ۵- سرکش و گستاخ، لجباز و یکدنده

حتماً می‌دانید بچه‌های این رده سنی می‌خواهند همه کارهای  
خود را به تنهایی انجام بدهند و نمی‌خواهند شما انجام بدهید،  
به طور مثال، می‌خواهد خودش غذا بکشد. خودش خورشت  
بریزد. خودش لباس هایش را بپوشد. خودش اسباب‌بازی‌اش را  
بسازد. خودش به تنهایی لباسش را انتخاب کند.  
و اینکه از دستورات و صحبت‌هایی که باب طبعش نیست،  
سرپیچی می‌کند و از انجام آن‌ها خودداری می‌کند. فرض



کنید به فرزندتان می‌گویید: «میری بیرون کاپشنت رو بپوش.» ولی او اصرار دارد با همان لباس نازک بیرون برود و می‌گوید اصلاً سرد نیست.

## ویژگی‌های سنین ۶ تا ۸ سال

### ۱- حسادت ورزی

ممکن است به دیگران و خواهر و برادرها حسادت کند. حسادت کردن در این سنین کاملاً طبیعی است و آن‌ها در این سنین هرکاری می‌کنند تا توجه شما و دیگران را جلب کنند؛ پس لازم نیست بابت کارهای عجیب و غریبشان نگران باشید، فقط کافی است بیشتر به آن‌ها توجه کنید.

### ۲- تقلید از دیگران

دوست دارد از رفتار بزرگسالان کپی کند. برای اینکه کودک شما نشان بدهد، بزرگ شده است. سعی می‌کند از بقیه تقلید کند. چند روز پیش داخل اینستاگرام مامانی به من دایرکت دادند که فرزند ۷ ساله من از دوستانش و کسانی که دوست دارد تقلید می‌کند و هر کاری آن‌ها انجام بدهند، انجام می‌دهد. آیا این کار او به این معنا است که فرزند من اعتماد به نفس پایینی



دارد؟ به ایشان پاسخ دادم که خیالشان راحت باشد و به دلیل اقتضای سن فرزندشان این اتفاق کاملاً عادی است؛ اما در کنارش با آموزش مستقل شدن، خودآگاهی و اعتماد به نفس می‌توانید این موضوع را کمتر کنید.

### ۳- کنترل هیجانات

در این دوره کودک یاد می‌گیرد که چگونه واکنش‌های عاطفی و هیجانی خود را کنترل نماید، خصوصیتی که در دوره قبل وجود نداشت. در سنین ۳ تا ۵ سال بچه‌ها خیلی نمی‌توانند هیجانات مثبت و منفی خودشان را کنترل کنند؛ اما در این سنین مغز کامل‌تر شده و وقت آن است که آموزش کنترل هیجانات هم به آموزش‌های قبلی آن‌ها اضافه شود.

### ویژگی‌های سنین ۹ تا ۱۲ سال

#### ۱- لذت استفاده از موبایل

از استفاده از تلفن لذت می‌برد. ممکن است در این سن فرزند شما به صحبت کردن با تلفن با دوستانش علاقه‌مند شود یا دلش بخواهد با دیگران چت کند. جای نگرانی نیست و می‌توانید با محدودیت به آن‌ها اجازه بدهید از تلفن استفاده کنند.



## ۲- علاقمند به روابط دختر و پسر

به روابط دختر و پسر علاقه‌مند می‌شود. شاید این موضوع کمی برای شما نگران‌کننده باشد؛ اما فرزند شما دارد به سنی می‌رسد که دوست دارد با جنس مکمل خودش ارتباط بگیرد. دوست دارد با جنس مکملش حرف بزند و گفت‌وگو کند. به نظرم در یک چارچوب خاص می‌توانیم این اجازه را به بچه‌ها بدهیم؛ چون محدود کردن بچه‌ها برای ارتباط با جنس مکمل باعث می‌شود در آینده از ارتباط با همکار جنس مکمل احساس خجالت داشته باشند و از ازدواج هراس داشته باشند.

## ۳- نیاز به استقلال

در این سنین حس استقلال دوباره بازگشته است و فرزند شما دلش می‌خواهد کارهایش را خودش انجام دهد. آزادی داشته باشد و بعضی از کارها را به‌تنهایی انجام دهد.

## ۴- حس عدالت‌خواهی

فرزند شما در برابر ناعدالتی و کاستی‌ها اعتراض می‌کند. یکی از دلایل تعارض‌های بین والدین و نوجوانان این سنین همین است که آن‌ها دوست دارند آزادی داشته باشند. به‌تنهایی بیرون بروند. خودشان پوشش خودشان را انتخاب کنند و رها باشند.



## ۵- تأثیرپذیری از دوستان

بخواهید یا نه فرزندان قرار است از دوستانش تأثیر بگیرد و این موضوع به دلیل قرار گرفتن در این برهه زمانی است. می‌دانم که به‌عنوان والد نگرانید که نکند دوستان فرزندان او را به راه نادرست بکشانند؛ اما باید بگویم هوش هیجانی همین‌جا است که مانع این اتفاق خواهد شد.

## ۵ مرحله مربیگری

### مرحله اول: آگاهی از هیجانات

فرض کنید فرزند شما داخل پارک قصد دارد با کودکی ارتباط بگیرد و این کار را هم انجام می‌دهد؛ اما کودک مقابل به فرزند شما اهمیتی نمی‌دهد و با او ارتباط نمی‌گیرد. در این موقعیت والد مربی هیجانی لازم است به احساسات فرزندش دقت کند و ببیند کودک چه احساساتی را تجربه می‌کند.

### مرحله دوم: فرصتی برای صمیمیت

زمانی فرزندان در این موقعیت قرار گفته که در پارک به کودکی درخواست دوستی داده است؛ اما کودک نپذیرفته و فرزندان بابت این موضوع ناراحت است. لازم است به‌عنوان یک مربی هیجانی این فرصت را غنیمت بشمارید و تلاش



## بک مربیگری کودن

کنید از این موقعیت برای وارد شدن به دروازه هیجان کودک و نزدیک شدن به او استفاده کنید.

### مرحله سوم: همدلی و پذیرش

والد مربی هیجانی با دیدن احساس فرزندش، احساس او را می‌پذیرد و به او می‌گوید: «می‌دونم که بابت این اتفاق احساس ناخوشایندی داری. من می‌دونم که الان چه احساسی داری.»

### مرحله چهارم: نام‌گذاری احساسات

در این مرحله باید به فرزندتان کمک کنید برای این احساسات اسم بگذارد. مثلاً، بدانند وقتی درخواست دوستی اش رد می‌شود ناراحت است یا عصبانی؟ و نام آن احساس را بدانند تا بتواند آن را مدیریت کند. در فصل بعدی به این موضوع خواهیم پرداخت.

### مرحله پنجم: تعیین حدومرز

در مرحله آخر به او کمک کنیم تا راهکاری برای مدیریت احساسش پیدا کند. راهکاری که در آن موقعیت بتواند به او کمک کند.



## گفت و گو با احساس

خیلی وقت پیش که در روز جمعه در خانه مادر بزرگم در حال صحبت و گپ و گفت بودیم، ناگهان متوجه صدایی شدیم؛ به سمت صدا که انگار از حیاط خانه مادر بزرگم می آمد رفتیم و متوجه شدیم دو تا از پسران فامیل که اتفاقاً یکی از آن‌ها برادر من بود برای شیطنت و شوخی از پشت بام سنگ کوچکی را به سمت پایین پرتاب کرده و آن سنگ به شیشه ماشین برخورد کرده بود. برادرم و پسر فامیل ما حسابی از طرف بقیه دعوا شدند. برادرم که حسابی ناراحت بود، گریه کنان به سمت اتاق رفت. چند دقیقه ای که گذشت به سمت اتاقی که برادرم بود رفتم تا با او صحبت کنم.

من: امیرمحمد (برادرم)

امیرمحمد: برو نمیخام باهات حرف بزنم!

من: باشه من اتاق کناری ام اگه دوست داشتی حرف

بزنیم، من هستم!

انگار مردد بود با من حرف بزند؛ پس بهش گفتم: «میشه

کنارت بشینم؟»

امیرمحمد: تو هم میخوای دعوا م کنی؟

من: نه، الان ناراحتی؟



امیرمحمد: آره، خیلی!

من: درکت می‌کنم، عزیزم! منم اگه دعوا بشم حسابی ناراحت می‌شم، دقیقاً مثل تو!

امیرمحمد: مگه تو رو هم قبلاً دعوا کردن؟

من: آره، یه بار وقتی بچه بودم به جای اینکه این طرف و اونطرف خیابون رو نگاه کنم پریدم وسط خیابون و نزدیک بود یه موتور به من بزنه و مامان کمی دعوا کرد و برام توضیح داد حواسم باشه.

حس کردم کمی آرام‌تر شده است؛ پس سعی کردم صحبت‌م را در قالب داستان به او بگویم؛ پس ادامه دادم: «من کارم اشتباه بود. پس رفتم از مامان عذرخواهی کردم؛ تو هم موافقی که کار اشتباهی کردی؟»  
جواب داد: آره.

بهش گفتم: «خوبه پس این تجربه است که دفعه بعدی قبل از انجام دادن کاری به عواقب کارت فکر کنی درسته؟»  
امیرمحمد: آره، دقیقاً.

و این‌طور شد که هم از داستان هم یاد گرفتیم و هم فرصتی برای صمیمت و کنترل احساسات بین من و برادرم رخ داد.





### تمرین:

فرض کنید فرزند شما از مدرسه بر می‌گردد و به شما می‌گوید که با یکی از دوستانش دعوا کرده و کتک خورده است. با استفاده از مراحل بالاتر تلاش کنید مثل یک مربی هیجانی رفتار کنید.

..... مرحله اول:

..... مرحله دوم:

..... مرحله سوم:

..... مرحله چهارم:

..... مرحله پنجم:



مربی فرزندت باش

## آموزش احساسات به کودکان

توسعه مهارت‌های اجتماعی و عاطفی

خیلی وقت پیش که در حال ثبت‌نام دوره آنلاین مهارت‌های ارتباطی کودک بودیم، یکی از مادرهای دغدغه‌مند ما این موضوع را با من در میان گذاشتند که فرزندم اعتماد به نفس خوبی دارد؛ اما متأسفانه نمی‌تواند ابراز احساسات کند و احساسات‌اش را با ما در میان نمی‌گذارد و زمانی که خواسته‌ای دارد نمی‌تواند خواسته‌هایش را بگوید.

با شنیدن صحبت‌های مادر عزیزمان به ایشان پیشنهاد دادم که حتماً آموزش شناخت احساسات و سپس ابراز احساسات را با فرزندشان کار کنند و از آنجایی که خودشان طریقه آموزش به فرزندشان را بلد نبودند، تصمیم گرفتند فرزندشان را در دوره با ما همراه کنند که ما این مهارت مهم را به فرزندشان آموزش بدهیم. در این فصل از کتاب هم ما قرار است آموزش شناخت



و ابراز احساسات را با هم یاد بگیریم تا بتوانیم این مهارت مهم را به فرزندانمان آموزش بدهیم.

احساسات؟ کدام احساسات؟ خشم، تنفر، شادی، اندوه، ترس. منظورمان از احساسات همین‌ها است. همان حالتی که شما از طریق آن متوجه می‌شوید احساس فرزندان چیست! همان حالت چهره‌ای که با دیدنش در فرزندان متوجه احساسش خواهید شد. همان زبان بدنی که وقتی فرزندان از خودش نشان می‌داد متوجه می‌شدید الان چه حالی دارد. منظور ما از احساسات دقیقاً همین‌ها است؛ اما متأسفانه بعضی از بچه‌ها هنوز با احساسات آشنا نیستند. پس لازم است با بازی‌های مختلف آن‌ها را با احساسات مختلف آشنا کنیم.

## احساسات این قدر مهم است؟

خیلی وقت پیش سر کلاس دوره «کودک خوش‌بین» از بچه‌ها پرسیدم: همین الان که داخل کلاس هستید چه احساساتی دارید؟ به ندرت بچه‌ها احساسات مختلف را می‌شناختند و گاهی نمی‌توانستند اسمی برای احساس کنونی‌شان پیدا کنند. ما از صبح که از خواب بیدار

می شویم تا زمانی که می خواهیم دائماً با احساساتمان زندگی می کنیم. چطور می شود بدون شناخت آن ها بتوانیم درست زندگی کنیم؟ بچه ها نه تنها با احساساتشان زندگی می کنند؛ بلکه با یک احساس خاص هم از خواب بیدار می شوند، با احساس خوشحالی یا ناراحتی به مدرسه می روند، با احساس عشق با دیگران ارتباط برقرار می کنند، با احساس گرسنگی غذا می خوردند، با احساس عصبانیت از خودشان دفاع می کنند، با احساس لذت حرف می زنند، با احساس کنجکاوی سؤال می پرسند، با احساس دلخوری با دوستشان قهر می کنند. (اگرچه درست نیست) با احساس اضطراب امتحان می دهند، با احساس افتخار یا شاید سرخوردگی برگه امتحانی شان را از معلم می گیرند. می بینید؟ درواقع، کل زندگی ما احساس است؛ پس لازم است احساسات مختلف را به فرزندمان یاد بدهیم.

## چطور احساسات را به فرزندم آموزش بدهم؟

### قدم اول

اولین قدم لیست کردن احساسات مختلف است. برای شروع لازم است ۶ احساس اصلی را به فرزندتان آموزش بدهید.



## لیست احساسات اصلی

خوشحالی، غم، تعجب، نفرت، ترس، خشم به جز احساسات اصلی، احساسات فرعی دیگری هم هستند؛ مثل: لذت، کنجکاوی، اضطراب، خجالت، افتخار، امیدواری، خستگی و غیره.

## احساسات خوب و بد

ما احساس خوب و بد نداریم. به‌طور مثال، برخی می‌گویند احساس ناراحتی احساس بدی است؛ اما احساس خوشحالی احساس خوب. در صورتی که این درست نیست و به‌طور کلی احساسات به دو دسته خوشایند و ناخوشایند طبقه‌بندی می‌شوند.

احساسات خوشایند شامل: عشق یا علاقه، امید، احترام، لذت، آرامش یا آسایش، شادی، دوستی، امنیت، رضایت، انگیزه، جرأت، محبت، سربلندی، باارزش بودن، دوست‌داشتنی بودن، رضایت و خرسندی، نشاط و اعتماد به نفس

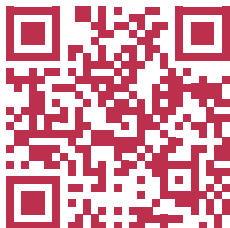
احساسات ناخوشایند شامل: درد و رنج، شرم، غم (خشم) یا عصبیت، خستگی، تنفر، نگرانی یا دلهره، ناامیدی یا دلسردی، حسادت (رشک و غبطه خوردن)، نارضایتی، پشیمانی، دلخوری، حقارت، بی‌انگیزگی، کلافگی (بی‌میلی)، خجالت، دلتنگی، ترس.

## قدم دوم: آدمک‌های احساس

خب حالا که با احساسات مختلف آشنا شدیم، چطور به فرزندان آموزش بدهیم؟ با استفاده از آدمک‌های زیر می‌توانید احساسات مختلف را به فرزندتان آموزش بدهید. کافی است اول از همه این آدمک‌ها را چاپ کنید یا اینکه روی کاغذ بکشید.



نسخه رنگی این آدمک‌های بالا را می‌توانید از لینک زیر دانلود نمایید.



zil.ink/  
haniyefallah.irr



## قدم سوم: آموزش احساسات

بعد از تهیه استیکرهای مختلف احساسات و قتش رسیده است که از فرزندان در مورد آدمک‌ها سؤال کنید. «فکر میکنی این آدمک چه احساسی داره؟ تو چه زمانی این احساسو داری؟ یادته وقتی دوستت داشت از خونمون می‌رفت تو ناراحت بودی؟ دیگه چه زمان‌هایی احساس ناراحتی داری؟» و می‌توانید شما هم به فرزندان کمک کنید تا احساساتش را در موقعیت‌های مختلف بیشتر بشناسد.

## پانتومیم احساسات

استیکرهای مختلف از احساسات بالا تهیه کنید و داخل یک جعبه بریزید. حالا وقت آن رسیده است که از فرزندان بخواهید از توی جعبه یکی از کارت‌ها را بیرون بکشند و به صورت پانتومیم با حالت چهره و زبان بدن اجرا کنند.

## ماسک احساسات

با استفاده از استیکرهای احساسات چند ماسک درست کنید که بتوانید آن را جلوی صورتتان بگیرید. بعد از آن می‌توانید یک نمایش اجرا کنید. نمایش قهرمانی که وارد داستان می‌شود و احساسات مختلف را به فرزند شما نشان می‌دهد و معرفی می‌کند.



## اندازه‌گیری احساسات

فکر کنید قصد دارید یک کمد برای اتاق فرزندتان سفارش بدهید. قطعاً در زمان سفارش اندازه مشخصی را به فروشنده می‌دهید تا کمد را برای شما آماده کند و بتواند برای شما بسازد. فرزند شما وقتی احساسی دارد، باید اندازه احساسش را بداند تا آن را مدیریت کند. مثلاً میزان خوشحالی که فرزندتان برای رفتن به مدرسه دارد با دیدن دوستش یکسان نیست یا میزان عصبانیت فرزندتان با زمانی که کسی او را کتک زده یا گرسنه است یکسان نیست؛ پس هر موقع فرزندتان احساسی را تجربه می‌کند، بعد از مدتی از او در مورد اندازه احساسش سؤال کنید: به‌طور مثال از فرزندتان بخواهید میزان عصبانیتی را که در فلان موقعیت تجربه کرده است با رنگ کردن دایره احساس نشان دهد. مانند تصویر زیر:



مقداری که کودک شما این دایره را رنگ خواهد کرد، همان مقداری است که آن را تجربه کرده است.





## باورهای غلط در مورد احساسات فرزندان

کودک من نباید حالش بد باشد: مگر می‌شود؟ گاهی حالمان خوب است گاهی نه. پس فرزند شما هم ممکن است گاهی حالش خوب نباشد. هر موقع گریه کرد، باید سریع او را آرام کنیم: به او حق بدهید و اجازه دهید گریه کند. می‌توانید کمی با او همدلی کنید و از مراحل مربیگری کودک کمک بگیرید.

باید سریع به او کمک کنم: به او زمان بدهید تا آرام شود و برای خوب کردن حال فرزندان عجله نداشته باشید. به او بگویید که: «می‌دونید الان به خاطر موضوعی ناراحتی، می‌تونه تنها باشه و برای این موضوع سوگ بگیره.»

غم، خشم و تنفر احساسات بدی هستند. هیچ احساس بدی وجود ندارد. شهر احساسات بچه‌ها بدون این احساسات خیلی هم قشنگ نیست. فکر کنید فرزندان هیچ موقع ناراحت نشود، فکر کنید زمانی که روی زمین می‌افتد و زخمی می‌شود بلندبلند بخندد؛ به نظرتان کمی عجیب نیست؟ یا وقتی دوستش کتابش را پاره می‌کند کمی عجیب نیست که به جای عصبانیت لبخند گنده‌ای بزند؟

### اقدامک:

حالا که تا آخر فصل را مطالعه کردید، وقت آن است که دست‌به‌کار شوید و تمرینات شناخت احساسات را به فرزندان آموزش بدهید.



## مربی فرزندت باش آموزش برقراری ارتباط

### چرا باید فرزندم با دیگران ارتباط بگیرد؟

تمایل برای داشتن دوست نه تنها در کودکی؛ بلکه در بزرگسالی هم مورد اهمیت است. تحقیقات نشان می‌دهد که داشتن دوست خوب می‌تواند تأثیرات مثبتی بر سلامتی داشته باشد. درحقیقت، مطالعات نشان داده است که داشتن دوست می‌تواند از نظر جسمی، روحی و عاطفی دارای مزایای زیر باشد:

#### استرس کمتر

زمانی که شما افکار و احساساتتان را با دیگران در میان می‌گذارید، این کار شما باعث افزایش کورتیزول (هورمون استرس) می‌شود که می‌تواند اثر آرام‌بخشی داشته باشد.



## بهبود اعتماد به نفس

زمانی که دوستانمان از ما تعریف می‌کنند، این کارشان می‌تواند باعث افزایش هورمون شادی شود و احساس خوبی به ما دهد.

## تقویت روحیه: اهمیت دوستی برای کودکان

دوستان برای رشد سالم کودکان بسیار حیاتی هستند. تحقیقات نشان داده است که عدم داشتن دوست در دوران کودکی می‌تواند باعث ایجاد مشکلات روحی و روانی در بزرگسالی شود. فواید داشتن دوست برای کودکان چیزی فراتر از سرگرمی و بازی است. مطالعات نشان داده است که معاشرت با دوستان تأثیر زیادی در تقویت روحیه شما دارد و شما نیز می‌توانید با ایجاد دوستی ضریب خوشبختی خود را تقویت کنید.

## قبل از باز کردن سر صحبت باید بدانیم

قبل از اینکه مهارت دوست‌یابی را به فرزندمان آموزش دهیم، لازم است ارزش دوستی را به او یاد دهیم. یکی از موضوعاتی که بسیاری از مادران با من مطرح می‌کنند این است که فرزند من خوب می‌تواند با بقیه ارتباط برقرار کند؛ اما دوستی‌هایش ماندگار نیست. جدا از اینکه باید مهارت سازگاری را به فرزند خود آموزش دهیم، لازم است با استفاده

از راهکاری که در ادامه خواهیم گفت؛ ارزش دوستی را نیز به فرزندمان یاد دهیم.

## ارزش دوستی

از فرزند خود بخواهید چشمان خود را ببند و فکر کند در شهری زندگی می‌کند که هیچ‌کس دیگری زندگی نمی‌کند و در این شهر تنهاست. او صبح لباس‌های مدرسه‌اش را می‌پوشد تا به مدرسه رود، در مدرسه هیچ‌کس نیست تا با او درس بخواند و زنگ تفریح با او تفریح کند.

در مهمانی هیچ‌کس نیست تا با عروسک‌هایش بازی کنند و حتی لباس‌های خوشگل او را ببینند. وقتی به پارک محله می‌رود آن‌قدر خلوت است که کسی نیست تا او را از روی تاب هل بدهد تا بتواند تاب بخورد. او تنهاست. حالا از او بخواهید تا بگوید چه حسی دارد. اگر درست تصویرسازی را انجام دهید، او قطعاً احساس خوبی ندارد و اینجا باید به این اشاره کنیم که چقدر وجود دوست و آدم‌ها در کنارش اهمیت دارد و لازم است قدر آن‌ها را بداند.

در یک رابطه طولانی و هر رابطه‌ای که ما می‌سازیم و هر باری که تلاش می‌کنیم تا سر صحبت را با فردی باز کنیم؛





باید حواسمان به این موضوع باشد که هدف، پیدا کردن دوست و سپس ادامه دادن آن رابطه است؛ پس لازم است این نکته را به فرزند خود یادآور شویم. اولین گام برای آموزش دوست‌یابی به فرزندان این است که طریقه باز کردن سر صحبت را به او آموزش بدهیم.

اما چطور می‌توانیم سر صحبت را با فردی باز کنیم؟ در ادامه چند روش که مناسب بچه‌ها است را به شما معرفی خواهیم کرد.

### سؤال پرسیدن

اولین گام سؤال پرسیدن از کودک است. مثلاً زمانی که فرزند شما کودکی را می‌بیند که در پارک در حال دویدن به سمت وسیله بازی هست، می‌تواند بپرسد کدام یک از وسایل را بیشتر دوست داری؟ به‌طور مثال، او از سرسره نام می‌برد و اینجا است که فرزند شما می‌تواند بگوید: «دوست داری با هم بازی کنیم؟» و این‌گونه سر صحبت باز می‌شود.

### تعریف کردن

یکی دیگر از روش‌های باز کردن سر صحبت تعریف کردن از کودک است. همه آدم‌ها تعریف شنیدن را دوست دارند؛



## آموزش برقراری ارتباط

بنابراین ما می‌توانیم از این عنوان برای راه‌پیدا کردن در دل آدم‌ها استفاده کنیم. به‌طور مثال: «لباسی که پوشیدی خیلی خوش‌رنگه و خیلی بهت میاد. خودت این لباس را انتخاب کردی؟» یا اینکه «تو دختر خیلی خوش‌خنده‌ای هستی؛ هر موقع تو را می‌بینم خیلی انرژی می‌گیرم، میشه با من دوست بشی؟»

## معرفی مستقیم خود

«سلام، من زهرا هستم و ۱۰ سالمه. می‌تونم بپرسم اسم تو چیه؟» یکی از پرتکرارترین شیوه‌ها توسط بچه‌ها معرفی مستقیم است که با ساده‌ترین روش‌ها می‌توانند دوستانی برای خود انتخاب کنند.

## پیشنهاد کمک

به نظرم یکی از بهترین روش‌ها برای باز کردن سر صحبت زمانی است که برای کودکی مسئله‌ای پیش آمده است. زمانی که در کلاس زبان، کودکی استرس دارد فرزند شما می‌تواند بگوید: «حس می‌کنم کمی ناراحتی! میتونم کمکت کنم؟» یا در پارک می‌تواند بگوید: «حس می‌کنم خیلی تشنه‌ای



دوست داری از مامانم برات آب بگیرم؟» یا «می‌دونم آبخوری کجاست؟ دوست داری با هم بریم؟»  
یا در مدرسه می‌تواند بگوید: «اگر در این درس مشکلی داری بهم بگو تا به سؤالت پاسخ دهم.» همه این‌ها پیشنهاد کمک است که باعث بهبود رابطه فرزند شما با فرد مقابل و آشنایی او با بقیه خواهد شد.

## کمک خواستن

در مورد قبلی ما به دیگران برای حل مشکلاتشان کمک می‌کردیم؛ اما گاهی لازم است ما از دیگران کمک بخواهیم و چقدر عالی می‌شود که از این موضوع به نفع خود و برای باز کردن سر صحبت با دیگران استفاده کنیم.  
مثلاً فرض کنید خواهر من وقتی در بازار است ناگهان گم می‌شود و می‌تواند از هم‌سن‌وسال‌های خودش در مورد آدرس دقیق سؤال کند. پرسیدن آدرس، درخواست یک لیوان آب، کمک برای انتخاب یک کلاس در آموزشگاه، در صف فروشگاه و غیره. همه این‌ها روش‌هایی برای باز کردن سر صحبت با دیگران است که با هم به آن پرداختیم. یک روش هم شما بنویسید.



## در چه موقعیت‌هایی می‌توانیم از این روش‌ها استفاده کنیم؟

به نظرم اگر کمی دقت کنیم این روش‌ها را در هر مکانی که بچه‌ها حضور داشته باشند می‌شود استفاده کرد. به‌طور مثال در:

- هواپیما وقتی کودکی در کنار فرزند شما نشسته باشد.
- پارک که بچه‌های مختلفی در آن وجود دارند.
- پاساژ وقتی مادر در حال خرید است.
- میهمانی که دعوت شده‌ایم.
- سفر
- کلاس فوق برنامه وقتی منتظر هست تا شما به دنبالش بروید.
- مدرسه جدید.
- مدرسه وقتی روی صندلی در حیاط نشسته است.

### پرسش:

اگر شما به همراه فرزندتان در سالن فرودگاه نشسته باشید و منتظر باشید، به‌نظر شما فرزندتان چگونه می‌تواند سر صحبت را باز کند؟





پیدا کردن دوست سخت است؛ اما نگه داشتن دوست سخت‌تر. خیلی از بچه‌ها می‌توانند به راحتی دوست پیدا کنند؛ اما متأسفانه خیلی زود دوستان خود را از دست می‌دهند و توانایی نگه داشتن دوست را ندارند. برای اینکه این توانایی را به فرزندتان بدهید؛ لازم است مهارت همدلی را در فرزندتان تقویت کنید. در فصل‌های بعدی در مورد این مهارت بیشتر توضیح خواهیم داد.

## آموزش مهارت دوست‌یابی و انتقال آن به فرزند

داستان‌ها قدرتمندترین وسیله برای آموزش به بچه‌ها است که در فصل «آموزش هوش هیجانی با داستان» در مورد این موضوع مفصل صحبت خواهیم کرد.



## مربی فرزندان باش آموزش مهارت همدلی به کودکان

چرا برخی از بچه‌ها خودخواه هستند؟ چرا برخی از بچه‌ها به خواسته‌های دوست خود اهمیت نمی‌دهند؟ چرا برخی فقط خواسته‌ها و علایق خود را در نظر می‌گیرند؟ چرا برخی بچه‌ها دوستان خود را به راحتی از دست می‌دهند؟ چرا برخی از آن‌ها نمی‌توانند دیگران را درک کنند؟

در جواب به سؤال‌های بالا باید به شما بگویم که عدم داشتن مهارت همدلی باعث مسائل بالا خواهد شد؛ پس ما با آموزش مهارت همدلی به فرزندانمان می‌توانیم ارتباط زیباتری را به آن‌ها هدیه دهیم.

### داستان پنجر شدن ماشین من

درست امروز که در حال نوشتن کتاب هستم، اتفاق جالبی برای من افتاد. در مسیر رساندن دوستم به خانه‌اش بودیم که



متأسفانه احساس کردم ماشین کمی لق می‌زند و نمی‌توانم آن را کنترل کنم، وقتی ماشین را گوشه خیابان پارک کردم متوجه شدم که متأسفانه لاستیک سمت جلویی ماشین پنچر شده است. کنار خیابان ایستاده بودم و منتظر بودم اگر ماشینی رد شد از آن‌ها کمک بخواهم؛ اما متأسفانه حتی یک ماشین هم برای کمک نایستاد. خوشبختانه مردی به کمک ما آمد و به مسئله حل شد و لاستیک پنچر با لاستیک زاپاس جایگزین شد. اما دارم به این موضوع فکر می‌کنم اگر انسان‌هایی که کنار من رد می‌شدند مهارت همدلی داشتند چقدر جامعه ما زیباتر و قشنگ‌تر می‌شد. این مهارت به جامعه ما می‌توانست کمک کند تا مهربانی رشد کند و آدم‌های بیشتری را درک کنیم.

## همدلی چیست؟

مهارت همدلی همان توانایی درک کردن دیگران و در نظر گرفتن خواسته‌ها و علایق آن‌ها است. یاد می‌آید که وقتی در سن مدرسه بودم، دوستانم مرا با عنوان قلدر و خودخواه می‌شناختند. چون طریقه درست ارتباط را آموزش ندیده بودم و همدلی را بلد نبودم، در ارتباط با دوستانم فقط خودم را در نظر می‌گرفتم. به‌طور مثال یک روز در مدرسه چون



آموزش مهارت همدلی به کودکان

خودم به شدت درس خوانده بودم، بسیار اصرار داشتم تا آن روز معلم از ما امتحان بگیرد، بدون اینکه خواسته‌های دوستانم را در نظر بگیرم و همین موضوع باعث شده بود خیلی از دوستانم از من کناره‌گیری کنند یا اینکه من اغلب اوقات خوراکی‌های خواهر و برادرم را می‌خوردم. در واقع سهم آن‌ها توسط من خورده می‌شد، چون احساسات آن‌ها را در نظر نمی‌گرفتم و همیشه این موضوع باعث دلخوری آن‌ها از من بود.

## آیا همدلی تا این حد مهم است؟

می‌دانم به‌عنوان والد دلتان نمی‌خواهد فرزندتان دوستی را انتخاب کند؛ اما خیلی زود از دستش بدهد یا کسی دلش نخواهد با فرزندتان دوست شود یا در آینده همکارانش به دلیل عدم توانایی همدلی از ارتباط با او صرف‌نظر کنند و همسر آینده فرزندتان به دلیل خودخواه بودن فرزندتان از زندگی‌اش ناراضی باشد. پس در این فصل از کتاب با هم آموزش می‌بینیم و می‌آموزیم.

## آموزش مهارت همدلی

چند عکس مختلف و با احساس تهیه کنید و از فرزندتان بخواهید احساس آن فرد، حیوان یا مانند آن را حدس بزند.



به طور مثال عکس دو کودک را تهیه کنید که در حال دعوا هستند و یکی از بچه‌ها موی دیگری را می‌کشد. از کودک بخواهید حدس بزند: «احساس کودکی که مویش در حال کشیده شدن است چیست؟ اگر تو بودی چه احساسی داشتی؟» یا عکس کودکی را که در باران در حال خیس شدن است به فرزندان نشان دهید و در مورد احساس کودک داخل عکس سؤال کنید و مجدداً از فرزندان بخواهید بگویند: «اگر او در این موقعیت بود چه احساسی داشت؟»

### فرصت طلب باشید

در اطراف شما پر از موقعیت برای یادگیری است. فرصت طلب باشید و از این موقعیت‌ها برای آموزش فرزندان استفاده کنید. مثلاً غذای شما می‌سوزد. از فرزندان می‌توانید بپرسید: «به نظرت من الان چه احساسی دارم؟ تو برای من چه کاری می‌توانی انجام دهی تا خوشحال شوم؟ تو از این که غذا سوخته است چه احساسی داری؟» یا مثلاً فرزند شما برای بازی شما را خیس می‌کند و شما از خیس شدن بدتان می‌آید. از او بپرسید: «الان تو چه احساسی داری؟» حتماً می‌گویند: «خیلی خوشحالم» بعد از او بپرسید: «به نظرت احساس من



آموزش مهارت همدلی به کودکان

چیست؟» و به او نشان دهید خیلی راضی نیستید و اینجا است که می‌توانید بگویید در خیلی از موقعیت‌های مختلف احساس آدم‌ها با هم یکی نیست و لازم است دیگران را درک کنیم و با آن‌ها همدل شویم.

## احساسات متفاوت

گاهی اوقات احساسات آدم‌ها در یک موقعیت یکسان، متفاوت نخواهد بود. به‌طور مثال، فرزند شما با خواهر یا برادرش در خانه مشغول بازی می‌شوند و اتاق را حسابی کثیف می‌کنند. در این موقعیت فرزندان شما خوشحال هستند؛ اما شما وقتی وارد اتاق می‌شوید احساس خوبی ندارید. اینجا لازم است موقعیت‌های متفاوتی را برای فرزندان توضیح دهید.

بیاید برخی از این موقعیت‌ها را به شما یادآور شوم:

- وقتی با فرزندان برای خرید اسباب‌بازی به فروشگاه رفته‌اید؛ اما پدرش کیف پولش را فراموش کرده است.
- وقتی به سمت دوستش برای دوستی می‌رود؛ اما دوستش قبول نمی‌کند.
- وقتی بدون اجازه خوراکی دوستان را برداریم.



- وقتی وسط حرف دوستان پیریم.
- موقع دوچرخه‌سواری و برخورد به یک نفر

### اقدامک:

حتی شما می‌توانید با استفاده از کاربردگ، داستان و بازی این مهارت مهم را به فرزندتان آموزش دهید.



مربی فرزندت باش

## آموزش مهارت جرأت‌مندی به کودکان

آموزش مهارت‌ها

یادم می‌آید خیلی وقت‌پیش مشغول خرید از فروشگاه زنجیره‌ای بودم. بعد از اینکه خریدم به اتمام رسید از فروشگاه بیرون آمدم. بلافاصله بعد از بیرون آمدن من، خانمی جلوی من قرار گرفت و گفت: «میشه این جوراب‌ها رو از من بخری؟» من آن موقع اصلاً به آن جوراب‌ها احتیاج نداشتم؛ اما به دلیل نداشتن مهارت جرأت‌مندی و قدرت نه گفتن به قیمت خیلی گرانی ۳ عدد جوراب خریدم. هنوز که به آن فکر می‌کنم به خودم می‌گویم: «چرا باید با آن قیمت جوراب بخرم؟» شاید برای شما و برای فرزندتان هم این موضوع کوچک و یا موضوعات بزرگ‌تر پیش بیاید که آموزش جرأت‌مندی در این فصل به شما و فرزندتان کمک می‌کند که از برخی اتفاقات مشابه جلوگیری کنید.





## قدرت و شجاعت

نه گفتن، دفاع از خود، قاطعانه حرف زدن، منظورمان از جرأت‌مندی همین‌ها است.

**جرأت‌مندی به معنای به رسمیت شناختن حقوق و نیازهای خود و در عین حال به رسمیت شناختن دیگران و احترام به حقوق آن‌ها است.** تقویت مهارت جرأت‌مندی در کودکان موجب می‌شود که آن‌ها از خود در برابر آزار دیدن محافظت کنند و همچنین به افرادی آزارگر تبدیل نشوند. اگر فرزندان حداقل یک‌بار در موقعیت‌های زیر قرار گرفته است، پس لازم است آموزش جرأت‌مندی را برای او از الان شروع کنید.

- ۱- تا حالا شده است فرزندان یکی از وسایلیش را از دست بدهد؟
- ۲- تا حالا شده است یک نفر بدون اجازه وسایلیش را بردارد؟
- ۳- تا حالا شده است که نتواند سؤالش را در کلاس درس مطرح کند؟
- ۴- تا حالا شده است یک نفر مسخره‌اش کند؟
- ۵- تا حالا شده است کسی در پارک موقع سوارشدن وسیله بازی، بی‌نوبتی کند؟
- ۶- تا حالا شده یک نفر با زور، پول فرزندان را از او بگیرد؟
- ۷- تا حالا شده است نتواند اسباب‌بازی‌اش را پس بگیرد؟



۸- تا حالا شده است نتواند از دوستش کمک بگیرد؟

۹- تا حالا شده است یک نفر به او پیشنهاد نامناسب بدهد؟

۱۰- تا حالا شده است توسط یک فرد دیگر تحقیر شود؟

## خط قرمز!

قبل از آموزش جرأت‌مندی و رفتار قاطعانه لازم است مرز گذاشتن و داشتن خط قرمز را برای فرزندان شفاف کنید که بدانند در کجا و چه موقعیت‌هایی باید از خودش دفاع کند. این موارد را لازم است به صورت داستان و نمایش به فرزندان آموزش دهید. اجازه بدهید با ذکر چند مثال برایتان توضیح دهیم.

## خط قرمز جسمی

اینکه کسی حق ندارد بدون اجازه به بدن فرزند شما دست بزند. مخصوصاً نقاط حساس.

## خط قرمز لفظی

کسی حق ندارد به فرزند شما توهین کند، او را مسخره کند یا حرف نادرستی به او بزند و در این مواقع لازم است از خود جرأت‌مندی نشان دهد.



## خط قرمز ارتباطی

کسی حق ندارد بدون اجازه از وسایل فرزند شما استفاده کند. کسی حق ندارد از فرزند شما سوءاستفاده کند.

## خط قرمز موقعیت‌های مختلف

حقوق فرزندان در موقعیت‌های مختلف را مشخص کنید. مثلاً فرزند شما حق دارد داخل کلاس درس سؤالش را بپرسد یا اگر احساس گرسنگی کرد به شما بگوید. در دوره آنلاین «مهارت‌های ارتباطی» کودکی را می‌دیدم که هیچ‌وقت داخل جلسه سؤالش را نمی‌پرسید. با او که در مورد علتش جویا شدم، به من گفت: «درست نیست داخل جلسه حرف بزنیم و سؤال بپرسیم.» درست است که گاهی ما حق نداریم وقت کلاس را بگیریم؛ اما می‌توانیم سؤال کنیم: «آیا می‌تونم سؤالم را بپرسم؟ آیا الان می‌تونم باهاتون حرف بزنم؟ الان وقت دارید؟» زمانی که این حقوق را برای آن کودک یادآور شدم، دیگر بسیار راحت‌تر صحبت می‌کرد. پس لازم است که حقوق و خط قرمزهای هر موقعیت را به فرزندان بگویید.



## برخی از حقوق بچه‌ها:

- ۱- بچه‌ها حق دارند اگر درخواستی دارند بگویند.
- ۲- بچه‌ها حق دارند موقع بغل کردن و بوسیدن آن‌ها، از آن‌ها اجازه گرفته شود.
- ۳- بچه‌ها حق دارند از والدین خود توجه مناسب دریافت کنند.
- ۴- بچه‌ها حق دارند گریه کنند و احساسات ناخوشایند داشته باشند.
- ۵- بچه‌ها حق دارند از شما توجه مناسب دریافت کنند.
- ۶- بچه‌ها حق دارند با موضوعی مخالفت کنند.
- ۷- آن‌ها حق دارند کارهایی انجام دهند که به دیگران آسیبی نمی‌رساند.
- ۸- آن‌ها حق انتخاب دارند.
- ۹- آن‌ها حق دارند احساساتشان را بگویند.
- ۱۰- بچه‌ها حق دارند موقع ناراحتی گریه کنند.
- ۱۱- بچه‌ها حق دارند کارهای مختلفی را تجربه کنند.
- ۱۲- بچه‌ها حق دارند کارهایی برای خوشحال کردن خودشان انجام بدهند.
- ۱۳- بچه‌ها حق دارند حریم خصوصی داشته باشند.
- ۱۴- آن‌ها حق دارند کلاس ورشته خود را خودشان انتخاب کنند.



حواستان باشد این حقوق را شما هم باید در خانه در نظر بگیرید تا فرزندان بیشتر به این آگاهی برسند که حقوقی دارد و ارزشمند است.

### اقدامک:

به نظر شما بچه‌ها چه حقوق دیگری دارند که به‌عنوان یک بزرگ‌تر باید حواسمان به آن‌ها باشد؟

## دفاع از خود

برای آموزش جرأت‌مندی به فرزندان، به ۳ تا عروسک حیوان احتیاج داریم. لاک‌پشت که نماد منفعل بودن و خجول بودن در ارتباط است. گری نماد پرخاشگری و خشم است و اسب نماد قاطع و نجیب بودن. با این ۳ حیوان یک نمایش بازی کنید. بیایید از داستان زیر برای اجرای نمایش استفاده کنیم.

روزی روزگاری در جنگلی بزرگ لاک‌پشت، گری و اسب با هم دوست بودند. یک روز که با هم برای بازی به پارک جنگل رفته بودند و مشغول سرسره سواری بودند، ناگهان جوجه بدون نوبت سوار سرسره شد. از فرزندان بپرسید: «به نظرت لاک‌پشت چیکار کرد؟» لاک‌پشت نگاهی به جوجه کرد و چیزی نگفت. گری نگاهی به جوجه که بدون نوبت در حال پایین آمدن از سرسره بود انداخت.



از فرزندتان پرسید: «به نظرت گرگ چیکار کرد؟» گرگ سریعاً عصبانی شد و با فریاد داد زد: «مگه نمیبینی داریم سوار می‌شیم چرا بی‌نوبتی می‌کنی؟» جوجه که رفتار نادرست گرگ را دید، زبانی برایش درآورد و به کارش ادامه داد. اسب که بی‌نوبتی جوجه را دید جلو رفت. از فرزندتان پرسید: «به نظرت اسب چیکار کرد؟» اسب با جدیت ولی با مهربانی گفت: «ما همه داریم با هم بازی می‌کنیم و تو حق نداری بی‌نوبتی کنی، اگه می‌خواهی از سرسره استفاده کنی باید توی صف بایستی.» جوجه که مهربانی و لحن خوش اسب را دید گفت: «باشه معذرت می‌خوام و این طوری بود که اسب با شجاعانه حرف‌زدن خود توانست از بی‌نوبتی جلوگیری کند.

این داستان مربوط به بحث جرأت‌مندی و دفاع از حق خود بود که می‌توانید برای فرزند خود تعریف کنید و مجدداً با یک موقعیت جدید داستان بگویید و از فرزندتان بخواهید که با شما مشارکت کند و یک نمایش دونفره داشته باشید.

## نه گفتن

از شخصیت‌هایی که در داستان بالا معرفی شد، برای داستانی با موضوع نه گفتن استفاده کنید. مثلاً بگویید: «وقتی جوجه از حیوانات می‌خواهد که صبحانه‌شان را به او بدهند یا اسباب‌بازی‌شان را به او بدهند...»



نکته: تلاش کنید از موقعیت‌هایی که فرزندان تاکنون تجربه کرده است، برای آموزش او استفاده کنید.

### چه زمانی کودک باید نه بگوید؟

- وقتی فرد ناشناسی از او درخواستی دارد. مثلاً فرد ناشناسی می‌خواهد به فرزندان خوراکی بدهد یا از فرزندان می‌خواهد تا خانه او را برساند.
- وقتی خواسته‌های فرزندان با خواسته‌های دیگری یکی نیست. مثلاً دوست فرزندان از شما می‌خواهد تا آتش روشن کنند یا می‌خواهند دوستشان را اذیت کنند.
- وقتی فردی از فرزندان می‌خواهد تا موضوعی را از شما پنهان کند. خیلی از آزارهای جنسی به کودکان از همین جا شروع می‌شود؛ پس لازم است این موارد را به فرزندان یادآوری کنید.
- وقتی کاری را دوست ندارید، انجام بدهید، وقتی توی مهمونی از فرزندان می‌خواهند غذای بیشتری بخورد یا کیف کسی را برای آن‌ها بیاورد، وقتی دوستش از او می‌خواهد عروسک موردعلاقه‌اش را به او بدهد؛ اما فرزندان دوست ندارد.

### پیشنهاد:

برای آموزش موارد بالا از داستان استفاده کنید تا بیشتر به جان فرزندان بنشیند.



## مربی فرزندت باش آموزش هوش هیجانی با داستان

آموزش هوش هیجانی

خیلی وقت پیش که از خرید به خانه باز می‌گشتم و در حال رانندگی بودم، ناگهان صدای زنگ ساعت گوشی من به صدا درآمد. یادم آمد به یکی از هنرجوهایم قول داده بودم که با او تماس تصویری می‌گیرم. از خواهرم که کنارم نشسته بود؛ خواستم گوشی مرا بردارد، وارد برنامه تماس شود و با او تماس بگیرد تا به او بگویم وقتی به خانه رسیدم با او صحبت می‌کنم. پشت فرمان در حال حرف زدن و توضیح به هنرجویم بودم که ناگهان...

منتظر ادامه داستان هستید؟ پس حتماً متوجه شدید داستان‌ها چقدر قوی هستند؛ اما بسیار مهم است که داستان‌ها را درست و اصولی تعریف کنیم. اجازه بدهید ادامه داستان را بگویم و بعد به ادامه مطلب پردازیم.





پشت فرمان در حال حرف زدن و توضیح به هنرجویم بودم که ناگهان نگاهم را که به جلو انداختم، دیدم فقط یک انگشت تا موتور جلویی فاصله داریم و محکم با موتور جلویی برخورد کردم و موتور کمی تعادلش را از دست داد. اما خدا را شکر اتفاق خاصی نیفتاد.

حالا که کنجکاوای شما هم رفع شد برویم سراغ این مطلب؛ اینکه چطور داستان‌های جذاب برای فرزندم تعریف کنم؟ جوری که دلش بخواهد به داستان گوش دهد.

## داستان‌گویی چیست؟

داستان‌گویی نوعی بیان خلاقانه تخیل است که این کار به کلمات و کنش‌های متقابل با ایجاد تنوع در لحن نیازمند است تا داستانی مهیج و جالب برای شنوندگان ایجاد شود.

یک داستان‌گوی خوب، به شنونده امکان تخیل‌پردازی داده است و حس داستان‌پردازی او را تحریک خواهد کرد. داستان‌پردازی می‌تواند به اشکال مختلفی از جمله: نمایش عروسکی، موسیقی، کمدی و شعر انجام شود. برای تحقق این مهارت نیاز به صبر، پایداری و آزمون و خطا است.



آموزش هوش هیجانی با داستان

از مزیت داستان‌گویی می‌توان به تقویت مهارت شنیداری، تحریک حس کنجکاوی، تقویت قوه تخیل، تقویت هوش کلامی با واژگان جدید، بهبود تمرکز و پرورش هوش هیجانی اشاره کرد.

## آموزش مطالب کتاب به کودک

زمانی که می‌خواهید به فرزندتان غذا بدهید، قطعاً وسایل داخل یخچال را همین طوری جلوی فرزندتان قرار نمی‌دهید که خودش غذا بخورد، درست است؟ بلکه از داخل یخچال و فریزر مواد غذایی را برمی‌دارید و بعد از درست کردن غذا جلوی فرزندتان قرار می‌دهید و چون این طوری نسبت به غذای خام خوشمزه‌تر است.

برای آموزش مطالب این کتاب نمی‌توانید مواد غذایی را که همان محتوای کتاب است، جلوی فرزندتان بگذارید تا خودش استفاده کند؛ بلکه لازم است به زبان خود کودک یعنی داستان و موارد دیگر که در ادامه خواهیم گفت، مطالب کتاب را آموزش بدهیم.

## لازم است حتماً با داستان و بازی باشد؟

قطعاً مهم است! چون که تفکر تا قبل از ۱۰ سالگی در بچه به وجود نیامده است و وقتی ما با گفت‌وگو یا فقط حرف قصد داریم مهارت‌های مختلفی را به فرزندمان آموزش بدهیم باعث



می‌شود فرزند شما درکی از صحبت‌های شما نداشته باشد و آموزش‌های شما آن‌طور که باید تأثیر خودش را نگذارد. چندوقت پیش بعد از تمام‌شدن دوره آنلاین «مهارت‌های ارتباطی کودک خود»، یکی از مادرها به من پیام دادند که با وجود آنکه برخی از سرفصل‌های دوره را پیش‌تر به فرزندم آموزش داده بودم، ولی انگار آموزش‌های شما بیشتر تأثیر داشته است. وقتی از ایشان در مورد نحوه آموزششان سؤال کردم، گفتند قبلاً با گفت‌وگو و در قالب نصیحت آموزش می‌دادند و همین موضوع باعث نتیجه‌نگرفتن فرزندشان شده بود؛ بنابراین لازم است مهارت داستان‌گویی و حتی ایفای نمایش و غیره را حتی شده به صورت جزئی یاد بگیریم تا بتوانیم به بچه‌ها بهتر و مؤثرتر آموزش بدهیم.

## **چطور داستان تعریف کنم تا فرزندم به داستانم گوش دهد؟**

### **بلندی صدا**

زمانی شما می‌توانید توجه فرزندتان را جلب کنید که با صدای رسا و واضح شروع به داستان گفتن کنید. برای این کار لازم است دهان خود را کامل باز و بسته کنید. همین حالا امتحان کنید. زیاد دهان خود را باز نکنید و



## آموزش هوش هیجانی با داستان

بینید که این کار باعث تضعیف صدای شما می‌شود و اصلاً خوش‌آهنگ نیست؛ بنابراین فراموش نکنید موقع تعریف داستان و حتی صحبت کردن دهان شما کامل باز و بسته شود.

### استفاده از احساسات و لحن‌های مختلف

داستان‌های جذاب پر از احساسات هستند. پس لازم است زمان تعریف داستان، ما هم با احساسات داستان تعریف کنیم؛ یعنی با لحن خوشحالی جمله‌های خوشحال‌کننده را بگوییم. اگر کاراکتر داستان ناراحت است، ما هم با لحن غم تعریف کنیم و احساسات مختلف را بازی کنیم.

### تغییر چهره

همان‌طور که شما لحن خود را تغییر می‌دهید لازم است چهره شما هم متناسب با چیزی باشد که می‌گویید. به طوری که لحن‌تان با چهره‌تان همخوانی داشته باشد؛ مثلاً لحن ناراحت همراه با چهره‌ای غمگین و لازم است زبان و چهره‌تان با هم هماهنگ باشد.



## زبان بدن فعال

فراموش نکنید استفاده از دست‌ها در زمان تعریف داستان باعث جذاب‌تر شدن داستان شما خواهد شد. مثلاً بالا و پایین پریدن، دویدن و مانند آن چیزهایی هستند که لازم است موقع تعریف آن زبان بدن فعالی داشت.

## نازکی و کلفتی صدا

داستان‌های بچگانه پر از شخصیت‌های متفاوت است. اگر می‌توانید حتماً با صداهای متفاوت و متناسب با شخصیت داستان، آن را تعریف کنید تا فرزندتان به وجد بیاید.

### اقدامک:

تعریف کردن داستان را با تمرین می‌توانید آموزش ببینید. پس هر داستانی را که برای فرزندتان تعریف می‌کنید، یک تمرین برای بهبود مهارت‌های خود در نظر بگیرید تا برای شما هم لذت‌بخش شود.



## مربی فرزندت باش

### آموزش هوش هیجانی با نمایش و ایفای نقش



شاید جالب باشد که بدانید من اکثر کلاس‌های آنلاین و حضوری را با نمایش به بچه‌ها آموزش می‌دهم. وقتی از بچه‌ها می‌خواهیم نقشی را به عهده بگیرند، انگار در محیط بیرون بیشتر می‌توانند آن کار را اعمال کنند. وقتی از بچه‌ها می‌خواهیم به عروسک گردانی من دقت کنند، انگار بیشتر توجه‌شان جلب می‌شود.

با استفاده از اجرای نمایش نه تنها می‌توان هوش هیجانی را تقویت کرد، بلکه هنگامی که کودکان از هر شیء موجود و از هر آنچه که دارند، به کمک تخیلات خود برای اهداف متفاوت استفاده می‌کنند حل مسئله و ابتکار را یاد می‌گیرند.

زمانی که کودکان با استفاده از صدا، دست‌ها، چهره و بدن برای ابراز خودشان استفاده می‌کنند، مهارت‌های ارتباطی تقویت می‌شود.



## شخصیت‌سازی

اولین گام برای ایفای نقش توضیح شخصیت‌ها به کودک است. اگر قرار است فقط نمایشی را خودتان به‌تنهایی اجرا کنید، در نمایش به‌صورت شفاف در مورد شخصیت نمایش حتماً حرف بزنید. مثلاً لازم است در مورد لباس، ظاهر، حتی اندام و شخصیت کاراکتر خود صحبت کنید.

به‌طور مثال بگویید: «گرگه که لباس مشکی به تن داشت با آن چهره بداخلاقش جلو آمد...» اما اگر قرار است یک نمایش را با فرزندان هماهنگ کنید، پس از قبل در مورد شخصیت‌ها کامل توضیح دهید. مثلاً بگویید: «لاک‌پشت شخصیت آروم و ساکتی داره، خیلی آروم حرف می‌زنه و تن صدای پایینی داره و یکی از ویژگی‌هاش خجالتی بودنه.» به این شیوه می‌توانید شخصیت‌ها در ذهن شکل دهید.

## سؤال پرسیدن از کودک حین اجرا

اگر دوست دارید حین اجرا و ایفای نقش با فرزندان تعامل داشته باشید، حین اجرا از فرزندان در مورد شخصیت‌ها و اتفاقاتی که قرار است بیفتد و... سؤال کنید. مثلاً پرسید: «به نظرت خرگوش چی گفت؟ به نظرت چه اتفاقی افتاد؟»



آموزش هوش هیجانی با نمایش و ایفای نقش

## استفاده از عروسک

یکی از جذابترین شیوه‌ها، استفاده از عروسک‌های موردعلاقه فرزندان است. بچه‌ها با عروسک‌ها آشنا هستند؛ بنابراین نکات آموزشی را با عروسک بیشتر درک خواهند کرد.





برای دستیابی به آموزش‌های بیشتر در حیطه **هوش هیجانی** و **فرزندپروری**، و همچنین اطلاع از راه‌های ارتباطی و پیج‌ها و کانال‌های مادر شبکه‌های اجتماعی ایرانی و خارجی، تصویر QR Code بالا را با گوشی خود اسکن نموده یا لینک زیر را در مرورگر گوشی و کامپیوتر خود وارد کنید.

[zil.ink/haniyefallah.irr](https://zil.ink/haniyefallah.irr)



## سخن آخر

بسیار متشکرم که در این کتاب ما را همراهی کردید و وقت گذاشتید و روی آینده فرزندان سرمایه‌گذاری کردید. تبریک می‌گویم الان شما یک مربی فوق‌العاده برای فرزندان هستید. یک مربی ۲۴ ساعته که تمام‌قد در کنار فرزندان هستید تا مسیر درست را به فرزندان نشان بدهید.

نگران نباشید اگر فرزند شما در برخی از زمینه‌ها خراب‌کاری می‌کند. مثلاً نمی‌تواند دوستی انتخاب کند یا به‌درستی جرأت به خرج دهد، این‌ها یعنی فرزند شما به تمرین بیشتری احتیاج دارد. خیلی از والدین وقتی می‌بینند فرزندشان دو بار شکست می‌خورد سرخورده می‌شود؛ اما خیلی مهم است که با دیدن شکست فرزندان باز هم ادامه دهید. برنده واقعی کسی است که استمرار داشته باشد.

لطفاً اگر این کتاب را دوست داشتید و از خواندن آن لذت بردید، آن را به دوستان خود معرفی کنید یا در شبکه‌های اجتماعی‌تان قرار دهید و ما را منشن کنید. راه‌های ارتباطی و آدرس ما در شبکه‌های اجتماعی را می‌توانید در لینک موجود در صفحه قبل پیدا کنید.

در پایان از شما دعوت می‌کنم تا در دوره‌ها و کارگاه‌های آموزشی زیر که به نوعی تکمیل‌کننده مطالب این کتاب می‌باشد،



شرکت نمایید. امیدوارم افتخار آشنایی و ارتباطی نزدیک‌تر با شما خوانندگان گرامی را به واسطه شرکت در این دوره‌ها و کارگاه‌ها داشته باشم.

### دوره آنلاین کودک و نوجوان خوش‌بین

می‌توانم بگویم یکی از پرستقبال‌ترین و بهترین دوره‌های آموزشی ما این دوره آنلاین است که با حضور بیش از ۵۰۰ کودک و نوجوان برگزار شده است که در افزایش اعتمادبه‌نفس و هوش هیجانی بچه‌ها بسیار مفید است.

### پکیج تربیت فرزند با اعتمادبه‌نفس

هر والد آگاهی به سبک‌های فرزندپروری مسلط است و می‌داند برای افزایش اعتمادبه‌نفس فرزندش چه اقداماتی انجام بدهد. اگر دوست دارید جزء این دسته باشید، این پکیج را به شما پیشنهاد می‌کنم.

### نسخه صوتی همین کتاب

اگر شما هم جزو آن دسته از افرادی هستید که در طول روز زمان تلف شده زیادی دارید یا با گوش دادن به یک فایل صوتی راحت‌تر هستید، پیشنهاد می‌کنم نسخه صوتی این کتاب را تهیه کنید و از گوش دادن به آن لذت ببرید.



## مطالعه بیشتر

بسیار خوشحالم که با خواندن این کتاب آگاهی را به خانه و خانواده خود هدیه دادید. در اینجا برای شما منابع دیگری معرفی کرده‌ام که در صورت تمایل بتوانید بیشتر در زمینه فرزندپروری پیش بروید.

### کتاب کیو بی کیو



این کتاب اثر جان جی میار است. نویسنده کتاب «کیو بی کیو» می‌گوید: «چطور با تغییر سؤالات خود، زندگی خود را تغییر دهید.» به شما والدین عزیز پیشنهاد می‌کنم خواندن این کتاب را حتماً در لیست خود قرار دهید. به طور مثال به جای اینکه از خود پرسید: «چرا فرزندم نمیتونه دوست پیدا کنه؟» از خودتان پرسید: «چطور به فرزندم ارتباط مؤثر را آموزش دهم؟» یا اینکه به جای «پس چه کسی قراره به این بچه یاد بده از خودش دفاع کنه؟» جمله‌تان را تغییر دهید و بگویید: «چطور جرأت‌مندی را در فرزندم تقویت کنم؟»

### کتاب هوش هیجانی

دانیل گلمن نویسنده آمریکایی کتاب «هوش عاطفی»، در این کتاب در مورد هوش هیجانی صحبت می‌کند که اگر به این مبحث علاقه‌مند شدید می‌تواند گزینه مناسبی برای افزایش





اطلاعات شما باشد. همان طور که می دانید والدینی که هوش هیجانی بالایی دارند می توانند روی فرزندشان تأثیرگذار باشند؛ بنابراین این کتاب نه تنها به خودتان کمک خواهد کرد؛ بلکه به صورت غیرمستقیم روی فرزند شما تأثیر خواهد گذاشت.

### کتاب پرورش هوش هیجانی

از آنجایی که می دانم تقویت مهارت های اجتماعی برای شما والدین بسیار با اهمیت است، این کتاب اثر کریستین ام وایلدینگ، شما را در این مسیر برای تقویت مهارت هایتان یاری خواهد کرد. مهارت هایی برای هر انسانی مورد نیاز است مخصوصاً والدینی چون شما که قصد دارید هوش هیجانی را در فرزندتان تقویت کنید و مربی مناسبی برای فرزندتان باشید.



### کتاب پرورش هوش هیجانی کودکان

از آنجایی که کودکان عاشق داستان هستند و می توانند با داستان هم ذات پنداری کنند، این کتاب فرزند شما را یاری می کند تا با داستان های جذاب بتوانید هوش هیجانی او را تقویت کنید. حتماً برای خواندن این کتاب از قبل، فصل هشتم را مرور کنید تا بتوانید داستان های این کتاب را





فوق العاده‌تر و جذاب‌تر برای فرزندان تعریف کنید.

### کتاب مهندسی خوشبختی



نویسنده این کتاب یکی از اساتید فوق العاده من جناب پیام بهرام‌پور هستند که در این کتاب به تقویت مهارت‌های ارتباطی مخصوصاً ارتباط مؤثر اشاره دارند. اگر به دنبال این هستید که ارتباطات حرفه‌ای بسازید و تبدیل به مهندس ارتباطات شوید آقای بهرام‌پور در این کتاب با مثال‌های فوق کاربردی و جذاب شما را تبدیل به یک مهندس برقراری ارتباط تبدیل خواهد کرد.

### کتاب دایره المعارف رفتار با کودک



استفن گابریل در این کتاب به شما خواهد گفت چطور می‌توانید رفتارهای فرزندان را اصلاح یا تقویت کنید. همان‌طور که می‌دانید رفتار والدین روی اعتماد به نفس بچه‌ها تأثیر زیادی خواهد گذاشت؛ بنابراین این کتاب از نوزادی تا نوجوانی عصای دستتان خواهد بود. سیر تا پیاز فرزندپروری را می‌توانید در این کتاب پیدا کنید. آن قدر جامع و کامل است که می‌تواند حداقل به نیمی از سؤالات شما در مورد فرزندان پاسخ دهد و دقیقاً مثل راهنما



همواره در مسائل همراه شما خواهد بود.

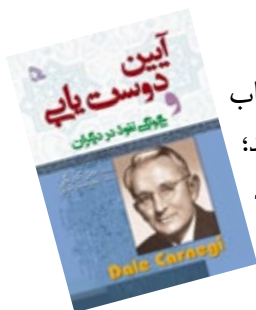
### کتاب ایجاد اعتماد به نفس به زبان آدمیزاد

اگر قصد دارید اعتماد به نفس خودتان را افزایش بدهید تا بتوانید اعتماد به نفس را به فرزند خود هدیه دهید؛ این کتاب گزینه مناسبی برای افزایش اعتماد به نفس شماست. با استفاده از راهکارهای ساده و تمرین‌های کاربردی می‌توانید روی خودتان کار کنید تا با پر کردن ظرف اعتماد به نفس خود ظرف اعتماد به نفس فرزندان را هم پر کنید.



### کتاب آیین دوست‌یابی

به نظر من همه انسان‌ها به خواندن این کتاب نیاز دارند تا بتوانند روی دیگران تأثیر بگذارند؛ مخصوصاً شما والد عزیز که دلتان می‌خواهد روی فرزندان تأثیر بگذارید. دیل کارنگی در این کتاب به شما آموزش خواهد داد. به نظر می‌رسد هر کسی که ارتباطات برایش اهمیت دارد این کتاب را خوانده است. این کتاب معروف عجیب به دل می‌نشیند؛ مخصوصاً داستان‌هایی که نویسنده در کتاب آورده است.



## قدردانی

پروسه نوشتن کتاب از قبل از شروع کتاب تا چاپ کتاب  
پروسه‌ای بود که اگر همکاری و همراهی دیگران نبود، برای  
من خیلی سخت می‌شد پس لازم است اینجا از تمامی این  
افراد قدردانی کنم.

اول از همه از پدر و مادرم قدردانم که همیشه و همه‌جا کنار  
من بودند و مرا در مسیر موفقیت همراهی کردند و کنار من  
بودند تا بتوانم به آرزوهایم نزدیک‌تر شوم.

از خواهر عزیزم که همیشه با تأیید کردن من باعث شد  
بیشتر به خودم اعتماد کنم و برادرم که به صورت غیرمستقیم  
ایده‌های فوق‌العاده‌ای را برای نوشتن این کتاب به من داد.  
از استاد بهرام‌پور عزیزم قدردانم که در مسیر متخصص شدن  
از ایشان درس‌های فوق‌العاده‌ای گرفتم.

از انتشارات کتاب و همه افرادی که در پروسه چاپ کتاب  
یاری کردند.

و تمام کسانی که راهنما و همراه من برای نوشتن کتاب  
و... بودند.



کتابس را که دوست دارید بخوانید، خودتان بنویسید!



**zil.in/khanepub**

برای مشاهده راه های ارتباطی و تازه های نشر  
خانه به خانه کد QR بالا را با گوشی خود اسکن نموده  
و یا لینک بالا را در مرورگر دستگاه خود وارد کنید.





» اسکن کن و هدیه بگیر



انتشارات خانه به خانه



اگر از من بپرسند: «دوران ابتدایات را چگونه گذراندی؟» می‌گویم: «فتضح!».

اگر از من بپرسند: «دوران راهنماییات را چگونه گذراندی؟» می‌گویم: «فاجعه!».

اگر از من بپرسند: «دوران هنرستان چطور؟» می‌گویم: «بی، بد نبود!».

من به دلیل **هوش هیجانی** پایینی که داشتم، در دوران ابتدایی و راهنمایی موقعیت‌های خوبی را تجربه نکردم. رابطه خوبی با همکلاسی‌ها و دوستانم نداشتم؛ جراتمند و قاطع نبودم؛ به درخواست‌های غلط دیگران به راحتی نمی‌توانستم «نه» بگویم؛ حق خودم را نمی‌گرفتم؛ ساکت و **خجالتی** و درونگرا به نظر می‌رسیدم؛ و...

این کتاب به فرزند شما کمک خواهد کرد تا به راحتی احساساتش را بروز دهد؛ با قاطعیت رفتار کند؛ بدون عذاب وجدان «نه» بگوید؛ از حق خودش دفاع کند؛ و در یک کلام، بدون **حسرت** بزرگ شود! و چه کسی بهتر از شما برای آموزش این امر مهم به فرزندتان وجود دارد؟ پس با من در این کتاب همراه شده و مربی فرزند خود شوید.

