

دایرهٔ احساسات در کلاس

■ عاطفه طاهرزاد
آموزگار پایهٔ دوم دبستان پسرانهٔ ناحیهٔ ۲



عاطفه طاهرزاد، با مدرک کارشناسی زبان، از سال ۱۳۸۹ همکاری خود را با مجتمع آموزشی جوادالائمه (ع) با سمت مربی زبان آغاز کرده است. وی از سال ۱۳۹۳ تاکنون نیز به عنوان آموزگار پایهٔ دوم ابتدایی با این مجموعه همکاری دارد.

اگر احساس هر انسان، به خصوص در دوران کودکی، سرکوب شود، خاصیتی تکانشی و ویرانگر پیدا می‌کند و چنانچه این هیجانات به درستی تخلیه شوند، به جای ویرانی، آبادانی به ارمغان می‌آورند. از این رو، آموزش ابراز احساسات به کودکان، در کنار آموزش کنترل هیجانات به آن‌ها، فواید زیادی برایشان دارد. این آموزش از وظایف والدین و مربیان است.

احساسات نیروی محرک انگیزه هستند و اگر در ابراز آن‌ها آزادی عمل نداشته باشیم، خیلی زود بی‌انگیزه و ناامید می‌شویم؛ مثلاً خشم فروخوردهٔ کودک تبدیل به افسردگی در او می‌شود یا نادیده گرفتن علاقه‌هایش به لجبازی می‌انجامد.

در واقع منشأ بیشتر بد رفتاری‌های کودکان به سرکوب عواطف آن‌ها مربوط است؛ عاطفه و هیجانی که تغییر جهت داده و به جای ابراز طبیعی و به موقع، به شکل تکانشی و نامناسب، تخلیه شده است. از طرف دیگر، بچه‌هایی که عواطفشان را راحت‌تر بروز می‌دهند، در متغیرهایی مانند سلامت روانی و رفتاری، در پیشرفت تحصیلی و برقراری تعاملات از شرایط بسیار بهتری برخوردارند. کنترل احساسات در کودکان مهارتی است که نیاز به تمرین دارد. وقتی ما بزرگ‌سالان به سختی می‌توانیم احساسات خود را مدیریت کنیم، چطور احساسات آن‌را به کودکان آموزش دهیم! به همین منظور به این فکر افتادم که در وهلهٔ اول، باید خودم صلاحیت حرفه‌ای در این زمینه کسب کنم. از این رو، به صورت آزاد، در کارگاه‌های مختص به مدیریت هیجانات شرکت کردم تا بتوانم این مهارت را در رفتارم هم بروز دهم.

طی این کارگاه، با دایره‌ای از احساسات آشنا شدم. این احساسات عبارت

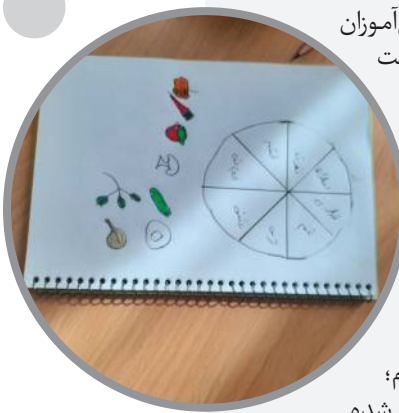
منشأ بیشتر بد رفتاری‌های کودکان به سرکوب عواطف آن‌ها مربوط است؛ عاطفه و هیجانی که تغییر جهت داده و به جای ابراز طبیعی و به موقع، به شکل تکانشی و نامناسب، تخلیه شده است.

بودند از: شادی، غم، خشم، ترس، نفرت، اضطراب، خجالت و عشق. پنج احساس اول جزو احساسات اصلی انسان محسوب می‌شود. ۴۰ درصد از دانشمندان سه مورد دیگر را هم تأیید کرده‌اند که برخی از آن‌ها، به جای احساس اضطراب، از احساس غافلگیری هم یاد می‌کنند.

در ادامه به این موضوع پی بردم که هر یک از این احساسات جزو احساسات اصیل انسانی هستند. بعضی از آن‌ها به نظر منفی می‌آیند؛ ولی حتی این احساسات منفی نیز باید برای حفظ بقا و امنیت انسان، به اندازهٔ کافی، در دایرهٔ احساسات وجود داشته باشند؛ مثلاً خشم بیشتر اوقات یک احساس منفی در نظر گرفته می‌شود؛ ولی همین عصبانیت برای زنده ماندن طبیعی و لازم است یا ترس واکنشی عادی و عاطفی است که ما را به مقابله با خطرات و تهدیدهای روزمره وادار می‌کند.

در این دایرهٔ احساسات، هر یک از احساسات باید به صورت نمادین یک قسمت از هشت قسمت دایره را به خود اختصاص دهد.

حتی این احساسات منفی نیز باید برای حفظ بقا و امنیت انسان، به اندازهٔ کافی، در دایرهٔ احساسات وجود داشته باشند.



استقبال
دانش‌آموزانم از
این فعالیت حیرت‌انگیز بود. از آن روز
دایره احساسات در گوشه‌ای از تابلوی
کلاس ما جای گرفت و زمانی که هر یک
از دانش‌آموزان در مهار خشم، اضطراب
و سایر احساسات ناتوان می‌ماندند، با
کمک هم، در دایره احساسات دنبال علت آن
می‌گشتیم.

اوایل سال، آراین یکی از دانش‌آموزان
کلاس اضطراب شدیدی داشت
و مرتب در نبود پدر و مادرش
بی‌قراری می‌کرد. با هیچ‌کس
هم ارتباط دوستانه برقرار
نمی‌کرد.
سعی کردم از طریق دایره
احساسات به او کمک
کنم تا حسش را بیان کند.
روزی که توانست از احساسش
بگوید، خیلی ذوق زده شدم؛
چراکه در اولین قدم او متوجه شده
بود بیشترین قسمت از دایره احساساتش
را اضطراب فراگرفته است. آراین در همان جلسه
برای ریشه‌یابی علت اضطرابش همکاری نکرد؛ ولی
در روزهای بعد به این نتیجه رسیدیم که احساس
ترس و خجالت در او به خوبی دیده نشده بود و
به همین دلیل او غم و اضطراب شدیدی را تجربه
می‌کرد. در اواسط سال تحصیلی، دیگر خبری
از گریه و زاری و بی‌قراری در آراین نبود. او به‌مرور
توانست دوستان جدیدی پیدا کند.

با توجه به اهمیت موضوع و اثربخشی آن در کلاس
تصمیم گرفتم در انجمن کلاسی هم، در این زمینه،
به والدین توضیحاتی ارائه دهم تا ضمن آگاه شدن
آن‌ها، تمرین کنترل هیجانات در خارج از کلاس
هم استمرار داشته باشد. امیدوارم با این قبیل
آموزش‌ها، در آینده، جامعه سالم‌تری از نظر روانی
در انتظار ما باشد. ■

زمانی که ما
کنترل هیجاناتمان را
از دست می‌دهیم، بدین
معناست که در واقع هر کدام
از احساسات در جای مناسب خود قرار نگرفته یا
شاید یک حس خاص بر احساسات
دیگر غلبه کرده و این چرخه نامتعادل
شده است؛ مثلاً وقتی در هیجانات
خود دقیق شویم، متوجه خواهیم شد
که اگر در موقعیتی اضطراب بیش از
حدی را تجربه می‌کنیم، حس ترس و
خجالت نادیده گرفته و جای آن در دایره
احساسات به اضطراب داده شده است.
به این سبب است که ما احساس بدی را
تجربه می‌کنیم.

از آن جایی که آشنایی با این موضوع
تحول و پیشرفت چشمگیری را برای
کنترل هیجانات در من ایجاد کرد، به
این فکر افتادم که با دانش‌آموزانم هم،
در ساعت مهارت‌ها، در این باره صحبت
کنم. بعد از اینکه دایره احساسات را معرفی کردم،
برای اینکه این موضوع را برای آن‌ها ملموس‌تر و
جالب‌تر کنم، از آن‌ها خواستم دایره‌ای در دفتر
خود بکشند. این دایره را پیتزای احساسات
نامگذاری کردم.

تصویر هشت نوع خوراکی را که در تهیه پیتزا
استفاده می‌شود، روی تابلو کشیدم و هشت
احساس نامبرده را در کنار آن یادداشت کردم،
در ادامه، از آن‌ها خواستم
هر کدام از این حس‌ها

را به یکی از این
خوراکی‌ها مرتبط
سازند. این
گونه پیتزای
احساسات
در کلاس ما
معرفی شد.

وقتی در هیجانات
خود دقیق شویم،
متوجه خواهیم شد
که اگر در موقعیتی
اضطراب بیش
از حدی را تجربه
می‌کنیم، حس ترس
و خجالت نادیده
گرفته و جای آن در
دایره احساسات به
اضطراب داده شده
است.

