

کنترل خشم به شیوهی لاک پشت کوچولو

تأملی در جای خالی
آموزش‌های هیجانی و عاطفی
در قصه‌های کودکان

فرناز کریمی‌زاده
کارشناس ارشد پیش از دبستان

در دنیای دیجیتال و عصر فناوری اطلاعات، آن‌جا که همه‌ی جنبه‌های سنتی زندگی بشر دستخوش تغییرات لحظه‌ای و همه‌چیز به سرعت متحول می‌شود، هنوز هم هستند کودکانی که با صدای لالایی مادر به خواب می‌روند. هنوز هم می‌توان صدای مهربان مربی یا آوای گرم مادربزرگ را شنید که قصه‌ی شل قرمزی، بز زنگوله یا و درخت بخشنده را می‌گوید. مادر می‌داند که، کودکش در دنیای آشفته‌ی امروز، هنوز مشتاق گوش دادن به قصه‌هاست. مربی آگاه امروز می‌داند، کودک با قصه آرامش می‌یابد، پند می‌گیرد، تجربه‌ای به دست می‌آورد و درسی می‌آموزد. و مادربزرگ، براساس تجربه‌ی چندین و چند ساله‌ی خود به این باور رسیده است که کودک را نمی‌توان از قصه جدا کرد.

قصه عمری طولانی دارد. بسیاری، عمر قصه را به بلندی عمر انسان می‌دانند. نیاز به شنیدن قصه و گفتن آن، از نیازهای دیگری چون: نیاز کودکانی انسان به سرگرم نگه داشتن خود، نیاز به تبیین جهان مادی، نیاز مذهبی فطری به بزرگداشت یا تکریم نیروهای ماوراءالطبیعه و نیاز به مبادله‌ی تجربه با انسان‌های دیگر، نیاز زیبایی شناختی انسان، نظم و شکل به وسیله‌ی زبان و موسیقی‌ای معنابخش و از میل انسان به ضبط و ثبت اعمال یا حالات پیشینیان برای جاودانه کردن آن‌ها مایه گرفته است [حجازی، ۱۳۸۱].

با چنین دیدگاه و نگرشی، قصه ابعاد گوناگونی پیدا می‌کند و دیگر نقش آن در سرگرم کننده بودن یا پندآموزی به کودک خلاصه نمی‌شود. امروزه باید پا را از این مرز فراتر گذاشت و به قصه به عنوان ابزاری نگریست که از طریق آن می‌توان بسیاری از مفاهیم را به کودکان آموخت و بسیاری از مهارت‌ها را در آن‌ها ایجاد کرد. پژوهش‌های انجام گرفته در زمینه‌ی قصه و قصه‌گویی گواه این ادعا هستند.

در پژوهشی که به تازگی انجام شده است، تأثیر قصه‌گویی بر یادگیری مفاهیم علوم تجربی دانش‌آموزان پایه‌ی اول دبستان بررسی شده است و نتایج حاصل از آن، تأثیر قصه‌گویی را بر آموزش این مفاهیم تأیید می‌کند [دهستانی اردکانی، ۱۳۸۷]. در آموزش مفاهیم ریاضی نیز قصه ابزاری سودمند محسوب می‌شود و علاقه‌ی مفرط کودکان به قصه، موقعیت مناسبی را برای مربی فراهم می‌آورد تا به آموزش مفاهیم ساده‌ی علوم ریاضی و سایر مفاهیم لغوی «فرهنگ ریاضیات» در خلال آموزش بپردازد [ترکمان، ۱۳۷۰]. آموزش مفاهیم علوم اجتماعی نیز از این حیثه جدا نیست. قصه در آموزش مهارت‌های اجتماعی به کودک ابزاری مؤثر است.

قصه به نحوی حتی بر مشاهده‌ی واقعی رفتار پسندیده یا ناپسند افراد برتری دارد. افکار درونی، اعتقادات، تمایلات و انگیزدهای بازیگران، در داستان منعکس می‌شود. هر چند در بسیاری از رویدادهای طبیعی، تقوای بشری متجلی می‌شود، ولی این قبیل رویدادها از نظر تربیتی و اخلاقی به اندازه‌ی مفاهیم ملموس و تعیین شده، برای عرضه و اعمال در کلاس مناسب نیستند. بنابراین، کارآترین ابزار معلم برای آموزش مفاهیم پرهیزکاری انسان، قصه یا نمایش

است [نظری‌نژاد، ۱۳۸۵].



اما قصه کارکرد دیگری نیز دارد. کارکردی که جای آن در آموزش‌های پیش‌دبستانی و حتی دوره‌های بالاتر نیز به شدت خالی است و موضوع مورد تأکید این مقاله است. با بررسی کارکردهای قصه از پندآموزی گرفته تا آموزش مفاهیم شناختی، اجتماعی و اخلاقی، این سؤال مطرح است که نقش قصه در آموزش و ارتقای مهارت‌های هیجانی و عاطفی کودکان چیست؟ آیا می‌توان به کمک قصه، هوش هیجانی و مهارت‌های مرتبط با آن را در کودک ایجاد کرد؟ آیا زمان آن نرسیده است که ضمن ارزشمند دانستن قصه‌های کهن و بازگویی مکرر آن‌ها، به ترویج قصه‌هایی پیردازیم که جنبه‌ی پندآموزی صرف نداشته باشند و هدف آن‌ها رشد مهارت‌های عاطفی و هیجانی کودک باشد؟ شاید نگاهی اجمالی به فرضیه‌ی هوش هیجانی و معضلات جامعه‌ی کنونی بتواند ما را در یافتن پاسخ این سؤالات یاری دهد.

نظریه‌ی هوش هیجانی به وسیله‌ی پیتر سالوی و جان مایر، به عنوان توانایی نظارت بر احساسات و هیجان‌ات خود و دیگران، تمیز قائل شدن بین آن‌ها و استفاده از این اطلاعات برای هدایت تفکر و عمل خود تعریف شده است [بیابانگرد، ۱۳۸۴]. گلمن^۲ (۱۹۹۵)، ترجمه‌ی پارسا، ۱۳۸۲) هوش هیجانی را نوع دیگری از هوش می‌داند. به اعتقاد او، این هوش مشتمل بر شناخت احساسات خویش، استفاده از آن‌ها برای اتخاذ تصمیم‌های مناسب در زندگی، توانایی اداره‌ی مطلوب خلق و خو و وضع روانی و کنترل تکانش‌هاست. عاملی است که به هنگام شکست، در شخص انگیزه ایجاد می‌کند. هم‌دلی آگاهی از احساسات افراد پیرامون است. مهارت‌های اجتماعی، یعنی خوب رفتار کردن با مردم و کنترل هیجان‌های خویش در رابطه با دیگران و توانایی تشویق و هدایت آن‌هاست. گلمن مؤلفه‌های اصلی هوش هیجانی و عوامل تشکیل‌دهنده‌ی آن را به ۵ دسته‌ی کلی تقسیم می‌کند:

الف) مؤلفه‌های درونی فردی: خودآگاهی، جرات‌مندی، حرمت نفس، خودشکوفایی، و استقلال.

ب) مؤلفه‌های سازگاری: آزمون واقعیت، انعطاف‌پذیری، و حل مسئله.

پ) مؤلفه‌های خلق و خوی عمومی: خوش‌بینی، و نشاط.

ت) مؤلفه‌های میان فردی: همدلی، مسئولیت اجتماعی، و روابط بین فردی.

ث) مؤلفه‌های کنترل تنش‌ها: تحمل تنش‌ها، و کنترل تکانه‌ها.

با توجه به تقسیم‌بندی بالا و خرده مؤلفه‌های آن می‌توان دریافت، هوش هیجانی مجموعه‌ای از مهارت‌های زندگی است؛ مهارت‌هایی که فرد را در فراز و فرودهای زندگی یاری می‌دهند و جزء لاینفک زندگی انسان محسوب می‌شوند. اگر فردی نتواند عواطف و هیجان‌های خود را کنترل کند، اگر فردی نتواند احساسات دیگران را درک کند و از دیدگاه آن‌ها به مسائل نگاه کند، اگر فردی نتواند خویشتن‌داری کند و خواسته‌های خود را به تعویق بیندازد، و اگر فردی نتواند در بحران‌های زندگی خودبازاری کند و تکانش‌ها را کنترل کند، به احتمال زیاد به وادی شکست ره خواهد پیمود. از طرف دیگر، اوضاع جهان، ما را بر آن می‌دارد که بیشتر بیندیشیم. سؤالی که امروزه برای تمامی سیاست‌مداران، جامعه‌شناسان، روان‌شناسان، دست‌اندرکاران تعلیم و تربیت و در نهایت والدین مطرح است، این است که بر سر کودکان ما چه آمده و چه آینده‌ای در انتظار آنان است. ریشه‌ی این همه خشونت، پرخاشگری، و گرایش به پوچی و مواد مخدر که چون باتلاقی جوانان را به کام خود می‌کشد، کجاست؟ چرا با وجود

هشدارهای

روان‌شناسان و جامعه‌شناسان، و مراقبت و نظارت‌های حساس و دقیق نیروهای انتظامی و والدین، باز هم شاهد گسترش روز افزون آمار بزهکاری، فساد و خشونت‌های اخلاقی در جامعه هستیم؟ پاسخ این سؤالات چیست؟

به اعتقاد گلمن، ضعف در مهارت‌های هیجانی و

عاطفی افراد، سبب بروز معضلات بشر امروز و پاسخ این معماست. ولی اگر دردی‌ست، درمان نیز هست. تحقیقات انجام گرفته در داخل و خارج کشور، تأثیر آموزش مهارت‌های عاطفی را بر کودکان و حتی بزرگسالان، مثبت و مؤثر ارزیابی کرده و نشان داده‌اند، با آموزش این مهارت‌ها، به‌ویژه به کودکان که در سنین حساس دریافت آموزش‌های عاطفی قرار دارند، می‌توان مهارت‌های زندگی آن‌ها را ارتقا بخشید. در این راستا نباید از نقش قصه به عنوان ابزاری پر قدرت در آموزش این مهارت‌ها غافل شد. کودک عصر حاضر نیازمند گوش دادن به قصه‌هایی است که حیطه‌های عاطفی، شناختی و رفتاری او را تحت تأثیر قرار دهند و به ایجاد مهارتی خاص در وی منجر شوند. مثلاً در بعد عاطفی، کودک پس از گوش دادن به قصه‌های گوناگون، مهارت‌های هیجانی متفاوتی مانند مقابله با استرس، کنترل خشم و مهارت خودپنداری مثبت را که در هر قصه مورد تأکید قرار می‌گیرد، می‌آموزد و یا در حیطه‌ی شناختی، با گوش دادن به قصه‌ی شیرین، بر مهارت‌های همدلی و روابط بین فردی تسلط می‌یابد. همچنین، راهبردهای حل مسئله را یاد می‌گیرد. علاوه بر این در حیطه‌ی رفتاری، هدف قصه، ایجاد مهارت‌های خودتنظیمی، بهداشت فردی، ایمنی، سلامت جسمی و یادگیری هنجارهای اجتماعی است که البته این بعد، در قصه‌های کنونی و متداول مراکز پیش از دبستان بیشتر به چشم می‌خورد.

باید همت کرد، باید کودکان امروز را که سازندگان فردای این مرز و بوم‌اند، به این مهارت‌ها مجهز ساخت. باید قصه آفرید. باید در قصه‌ها نوآوری کرد؛ زیرا قصه‌های متداولی که در پیش‌دبستان‌ها گفته یا شنیده می‌شود، گرچه از آموزه‌های اخلاقی، رفتاری، اجتماعی و شناختی غنی هستند، اما غالباً از جنبه‌های مهارت‌آموزی در حیطه‌های عاطفی و هیجانی خالی‌اند. امروز وقت آن رسیده است که با آموزش مهارت‌های عاطفی و هیجانی در قالب قصه‌های نو، خلأ موجود در آموزش‌های پیش‌دبستانی را پر کنیم و به آن غنای بیشتری بخشیم. به این امید که شاید فردا از امروز زیباتر باشد. در ادامه، داستان لاک‌پشت کوچولو که با هدف آموزش مهارت کنترل خشم مورد استفاده قرار گرفته، به عنوان الگو معرفی می‌شود. در این داستان، کودک با خشم و پیامدهای منفی آن آشنا می‌شود و نحوه‌ی کنترل آن را می‌آموزد. این داستان و چند داستان دیگر از این دست، در کارگاه هوش هیجانی نیز مطرح شده‌اند [مفیدی و کریمی‌زاده، ۱۳۸۵].

داستان لاک‌پشت کوچولو

یکی بود، یکی نبود. لاک‌پشت کوچکی بود که دوست داشت بازی کند، تلویزیون تماشا کند و بیرون خانه، از در و دیوار بالا برود. اما او اصلاً مدرسه را دوست نداشت. راستش محیط مدرسه برایش لذت‌بخش نبود. چون دوستانش اذیتش می‌کردند. مسخره‌اش می‌کردند. مدادش را برمی‌داشتند. او هم تحمل نمی‌کرد و دشنام می‌داد و دعوا می‌کرد. این طوری بود که او اصلاً دوست و همبازی نداشت.

به این ترتیب، لاک‌پشت کوچولو هر روز غمگین و غمگین‌تر می‌شد. او نمی‌توانست چگونه این مشکل را حل کند. یک روز فکری به نظرش رسید. در نقطه‌ای از جنگل پر درخت، لاک‌پشت عاقل و پیری زندگی می‌کرد که همه چیز را می‌دانست. لاک‌پشت کوچولو تصمیم گرفت پیش لاک‌پشت پیر و عاقل برود و برای حل مشکلش از او کمک بگیرد. لاک‌پشت کوچولو به راه افتاد. رفت و رفت تا به خانه‌ی لاک‌پشت پیر رسید. در حالی که خیلی غمگین و افسرده بود. گفت: «من مدرسه را دوست ندارم. من نمی‌توانم رفتارم را کنترل کنم. وقتی هم کلاسی‌هایم سر به سرم می‌گذارند، من دشنام می‌دهم و با آن‌ها دعوا می‌کنم. به همین دلیل هیچ دوستی ندارم.»

لاک‌پشت عاقل نگاه معناداری به لاک‌پشت کوچولو انداخت و گفت: «دوست عزیزم، راه‌حل این مشکل در وجود خودت است؛ همان لاک‌ی که بر پشتت داری. وقتی خیلی غمگین یا خیلی عصبانی هستی و نمی‌توانی خودت را کنترل کنی، قبل از هر کاری به درون لاکت برو. وقتی درون لاکت می‌روی، می‌توانی آرام شوی. وقتی من درون لاکم می‌روم سه کار انجام می‌دهم. به آن دو با هم این کار را تمرین کردند و لاک‌پشت قول داد وقتی عصبانی می‌شود، این کار را انجام دهد. روز بعد وقتی لاک‌پشت کوچولو به کلاس رفت، همان ماجراهای قبلی تکرار شدند. او احساس خشم کرد. دستانش گرم شده بودند و قلبش به شدت می‌زد. می‌خواست دشنام بدهد، اما ناگهان یاد حرف‌های لاک‌پشت پیر افتاد و قبل از آن که کاری کند، به داخل لاکش رفت. یعنی جایی می‌توانست آرام شود و در مورد آن‌چه اتفاق افتاده بود، و کاری که باید انجام می‌داد، فکر کند. سپس نفس عمیقی کشید و آرام شد. با خودش گفت: **من عصبانی هستم. چه اتفاقی افتاد؟ چه کار باید بکنم؟** وقتی از لاکش بیرون آمد، معلم را دید که لبخند می‌زد. حالا او یاد گرفته بود که وقتی عصبانی می‌شود، بلافاصله عکس‌العمل نشان ندهد. او یاد گرفته بود، چه‌طور رفتارش را کنترل کند و آرام شود؛ چرا که در آرامش می‌توانست راه‌حل‌های بهتری را برای حل مشکلش پیدا کند. بدین ترتیب، او توانست دوستان زیادی را دور خودش جمع کند و حالا دیگر مدرسه رفتن برایش خیلی لذت‌بخش بود... [گلמן، ۲۰۰۴].

تفسیر داستان

این داستان با هدف آموزش مهارت کنترل خشم به کودکان ۳ تا ۷ ساله طراحی شده است. در این داستان، لاک‌پشت کوچولو که شخصیت اصلی قصه است، برای کنترل هیجان خشم، آموزش‌های گوناگونی به کودک می‌دهد. لاک‌پشت به کودک می‌آموزد، هنگام خشم عکس‌العمل فوری نشان دادن غلط است، بلکه باید بتواند ابتدا خود را آرام کند؛ چرا که در آرامش می‌توان

تصمیمات مناسب‌تر و

راه‌حل‌های بهتری را برای مسئله یافت. کودک می‌آموزد، رسیدن به آرامش در طی سه مرحله انجام می‌شود: اول در لاک خود رفتن، دوم تنفس عمیق که در روان‌شناسی از روش‌ها و فنون آرام‌بخشی است و سوم بررسی کردن مشکل و با خود سخن گفتن در مورد آن.

در این داستان، لاک لاک‌پشت نماد رسیدن به آرامش است و در کودک، این هدف با هر وسیله‌ی دیگری می‌تواند حاصل شود. مثلاً خواندن شعر و یا یک دعایی کوتاه، چند بار نام خدا را بر زبان آوردن و یا جست‌وجوی تمام اشیای دایره شکل اتاق با چشم. این آموزش می‌تواند توسط مربیان عزیز و آگاه صورت گیرد. مهارت با خود سخن گفتن نیز یکی دیگر از هدف‌های آموزشی این داستان است. لاک‌پشت با خود سخن می‌گوید، بر هیجان خود نامی می‌گذارد: «من خشمگین هستم» و آن‌چه را اتفاق افتاده بر زبان می‌آورد. در این فن، زبان، جای‌گزین عمل فرد می‌شود. به این روش، خود کنترلی کلامی نیز گفته می‌شود.

مجموعه‌ی این عوامل، تکرار داستان و انجام آن، به اشکال نمایشی، نقاشی و... به شکل‌گیری مهارت کنترل خشم در کودک می‌انجامد.

زیرنویس

1. Peter Salovey
2. John Mayer
3. Goleman

منابع

۱. حجازی، بنفشه. ادبیات کودکان نوجوانان، ویژگی‌ها و جنبه‌ها. انتشارات روشنگران و مطالعات زنان. چاپ پنجم، ۱۳۸۱.
۲. دهستانی اردکانی، نرگس (۸۷-۱۳۸۶). «تأثیر آموزش مفاهیم علوم تجربی به روش قصه‌گویی بر میزان یادگیری دانش‌آموزان دختر پایه‌ی اول ابتدایی شهر تهران». پایان‌نامه‌ی کارشناسی ارشد دانشگاه علامه طباطبائی.
۳. ترکمان، منوچهر. راهنمای آموزش ریاضی، برای کودکان سنین قبل از دبستان. نشر گزاره، چاپ چهارم، ۱۳۷۰.
۴. بیابانگرد، اسماعیل. روان‌شناسی تربیتی: روان‌شناسی آموزش و یادگیری. ویرایش، ۱۳۸۴.
۵. گلמן، دانیل (۱۹۹۵). هوش هیجانی: توانایی محبت کردن و محبت دیدن. ترجمه‌ی نسرین یارسا. رشد چاپ دوم، ۱۳۸۲.
۶. مفیدی، فرخنده و کریمی‌زاده، فرناز. کارگاه آموزش هوش هیجانی. جهاد دانشگاهی دانشگاه علامه طباطبائی، ۱۳۸۵.
۷. نظری‌نژاد، محمدحسین. آموزش مهارت‌های اجتماعی به کودکان. به نشر، چاپ چهارم، ۱۳۸۵.

8. Golman, Daniel (2004). Destructive Emotions: And How We Can Overcome Them. Bantam Dell Publishing Group.