



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

شماره مجوز مجله: ۸۰۴۰۰

زمان چاپ: ۱۴۰۱/۰۶/۲۰

چالش ها و راهکارهای ارتقای سواد عاطفی در مدارس

لیلا میرزائی طاقی^۱، مهری میرزائی طاقی^۲، رسول میرزائی طاقی^۳، محمد بیات^۴

۱- کارشناسی الهیات علوم قرآن و حدیث دانشگاه پیام نور الشتر لرستان

۲- کارشناسی ارشد فیزیک ذرات بنیادی و نظریه میدان ها دانشگاه لرستان

۳- کارشناسی رشته حقوق، دانشگاه آزاد اسلامی سلسله واحد خرم آباد

۴- کارشناسی الهیات دانشگاه دولتی مقصودی همدان

چکیده

در حوزه آموزش و پرورش، موضوع سواد عاطفی به عنوان یکی از مهارت‌های اساسی و ضروری برای رشد و توسعه فردی دانش‌آموزان مطرح شده است. سواد عاطفی نه تنها به افراد کمک می‌کند تا احساسات خود را بهتر درک و مدیریت کنند، بلکه ارتباطات بین فردی و مسایل اجتماعی را نیز تقویت می‌کند. اما با وجود اهمیت این مهارت، چالش‌های زیادی در راستای ارتقای سواد عاطفی در مدارس وجود دارد که نیازمند بررسی و پیدا کردن راهکارهای مؤثر هستند. سواد عاطفی به عنوان یکی از اصولی‌ترین پایه‌های توسعه فردی و اجتماعی افراد، تأثیر چشمگیری بر کیفیت زندگی آنان دارد. این مهارت، درک و مدیریت درست احساسات، ارتباطات سالم و بهبود کیفیت روابط انسانی را تسهیل می‌کند. همچنین، داشتن سواد عاطفی منجر به کاهش تنش‌ها، افزایش مهارت‌های ارتباطی و حل مسائل به شیوه‌های سازنده می‌شود. با وجود اهمیت سواد عاطفی، مدارس همچنان با چالش‌های زیادی در ارتقای این مهارت مواجه هستند. از جمله این چالش‌ها می‌توان به کمبود منابع آموزشی و مشکلات نظام آموزشی در فراهم آوردن محیط‌های مؤثر آموزشی اشاره کرد. همچنین، عدم توجه به اهمیت سواد عاطفی در برنامه‌های درسی و تمرکز بر مباحث تئوریک و فنی، از دیگر چالش‌های موجود است. این مقاله به بررسی چالش‌هایی که در راستای ارتقای سواد عاطفی در مدارس وجود دارد، می‌پردازد و راهکارهایی برای مقابله با این چالش‌ها ارائه می‌دهد.

کلمات کلیدی: چالش‌ها، راهکارها، سواد عاطفی، مدارس.



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

مقدمه

در دنیای پرشتاب امروزی، هوش هیجانی یا سواد عاطفی به عنوان یک مهارت کلیدی برای موفقیت در زندگی شناخته می‌شود. این مهارت به دانش‌آموزان کمک می‌کند تا احساسات خود و دیگران را درک کنند، روابط سالم برقرار کنند، و با چالش‌های زندگی به طور موثرتری مقابله کنند. مدارس به عنوان یکی از مهم‌ترین نهادهای اجتماعی، نقشی کلیدی در ارتقای سواد عاطفی دانش‌آموزان ایفا می‌کنند. با توجه به اینکه دانش‌آموزان و دانش‌آموزان بخش قابل توجهی از زمان خود را در مدرسه سپری می‌کنند، برنامه‌های آموزشی می‌توانند به طور موثری در ارتقای مهارت‌های عاطفی آنها نقش داشته باشند (دشتبان و همکاران، ۱۴۰۰).

در جامعه‌ای که در آن توسعه افراد و پیشرفت جامعه به نحوی کیفی و مستدام تأمین می‌شود، نقش آموزش و پرورش بسیار حیاتی است. اما اغلب در این زمینه، تمرکز بر جنبه‌های علمی و علوم انسانی به معنای تخصصی و فنی مشهود است و جنبه‌های عاطفی و روانشناختی فرآیند آموزش و پرورش از دسترس خارج می‌مانند. این امر باعث می‌شود که مهارت‌ها و توانایی‌های عاطفی و اجتماعی افراد، به خصوص دانش‌آموزان، کمتر توجهی مورد نیاز را در مقام آموزش داشته باشد. در عصر پیشرفته علم و فناوری، اغلب ما در مورد سلامت عاطفی یا سواد تقریباً در هر بخش، چه مؤسسات آموزشی و چه در محل کار، بحث کرده‌ایم. اهمیت سواد عاطفی در سال‌های اخیر زمانی که موارد خودکشی، افسردگی، اضطراب، عزت نفس پایین و سایر مسائل مربوط به سلامت روان در میان دانش‌آموزان و بزرگسالان افزایش یافت، آشکار شد. پرداختن به احساسات خود هرگز موضوع مهمی برای بحث در نظر گرفته نمی‌شد، بلکه بیشتر به صورت کلیشه‌ای و مبهم مفهوم سازی شده بود. اما قبل از ورود به درک گسترده‌تر از سواد عاطفی، ما همچنین باید ایده‌ای در مورد اصطلاح سواد عاطفی داشته باشیم؟

سواد عاطفی به عنوان توانایی درک عواطف، احساسات و راه‌های ارتباط با الگوی عاطفی در نظر گرفته می‌شود. این یک مهارت مهم برای هر انسانی است که بر خود بسازد تا بتواند با هر تحول یا تغییر احساسی کنار بیاید. کلود اشتاینر، روان‌درمانگر، اصطلاح سواد عاطفی را ابداع کرد. او این اصطلاح را به عنوان «توانایی درک احساسات، توانایی گوش دادن به دیگران و همدلی با احساسات آنها و توانایی ابراز عواطف به صورت سازنده» توصیف کرد. روان‌درمانگر همراه با تعریف، پنج بخش سواد عاطفی را پیشنهاد کرد:

- شناخت احساسات خود
- داشتن حس همدلی
- یاد بگیرید که احساسات خود را مدیریت کنید
- ترمیم مشکلات عاطفی و
- تعامل عاطفی
- اهمیت سواد عاطفی در آموزش (Steiner, 1984)

همراه با معلمان، والدین و مراقبان نیز از سلامت عاطفی کودک آگاه می‌شوند. با این حال، درک احساسات کودک برای والدین بسیار دشوار می‌شود زیرا ابراز احساسات با متغیرهای زیادی مانند ترس از قضاوت شدن، درک نکردن ضریب عاطفی آنها، ایستادن در مقابل آنها و ترس از پذیرش و غیره همراه است. اما مهمتر از همه، درک والدین از سواد عاطفی مهم است زیرا به فرزندانشان کمک می‌کند تا بفهمند چگونه به احساسات و محرک‌های عاطفی پاسخ دهند. به عنوان مثال، بسیاری از دانش‌آموزان در سنین پایین، زمانی که چیزی را که می‌خواهند به دست نمی‌آورند، تمایل به عصبانیت دارند و در بیشتر موارد، والدین یا فرزندان خود را سرزنش می‌کنند و رفتار آنها را نادیده می‌گیرند تا آن را رها کنند. (Bocchino, 1999)

اما در عوض، والدین باید سعی کنند به فرزندان خود بفهمانند که این رفتار معتبر است و برای مقابله با احساساتی که از سر گذرانده‌اند، همدلی نشان دهند. در این صورت، ممکن است به راحتی عصبانیت دانش‌آموزان را کاهش دهد. با این حال، با



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

گذشت زمان، کودک نیز عادی بودن احساسات را درک می کند، که در ابراز احساسات خود نسبت به والدین خود نیز شفاف می شود.

ایجاد سواد عاطفی خوب در بین دانش آموزان به شکستن سپری که شکاف بین دانش آموزان و والدین را پر می کند، کمک می کند و کودک را تشویق می کند تا بیشتر در مورد احساسات خود صحبت کند (آل خمیس و همکاران، ۱۳۹۹). مرحله نوجوانی زمانی است که کودک دچار تغییرات عاطفی مختلفی می شود. با این حال، سطح احساسی در اوج خود باقی می ماند، مانند خشم، هیجان، شادی، اشتیاق و سایر احساسات مرتبط. گاهی اوقات، دانش آموزان تمایل دارند در مسیرهای نامطلوبی قرار بگیرند که زندگی آنها را مختل می کند. با این حال، مهم است که دانش آموزان جوان را درک کنند که نوع احساساتی که در دوره نوجوانی از آنها پیشی می گیرد معتبر و طبیعی است. عواطف سرشار در میان دانش آموزان صرف نظر از شرایط آنها معتبر است. بنابراین، معلمان، والدین و همسالان باید به کودک نوجوان عواطف خود را که کاملاً معتبر است درک کنند و به دنبال راههایی برای مقابله با احساسات خود باشند. یک کودک نوجوان به جای رعایت یک قانون سختگیرانه برای رفتار به شیوه ای خاص، باید احساسات خود را با شفاف نگه داشتن همه چیز و ایجاد فضای مثبت برای رشد کودک و مقابله با متغیرهای عاطفی خود بیان کند. (Bocchino, 1999)

تعریف سواد عاطفی

سواد عاطفی راهی برای «بودن» است نه فقط «انجام دادن». این یک رویکرد آموزشی در رابطه با سبک تدریس و محیط یادگیری است که می توانید با دانش آموزان خود به عنوان یک رویکرد اجتماعی برای گنجاندن توسعه دهید (دشتبان و همکاران، ۱۴۰۰). در ابتدا آن را به عنوان نوعی «هوش اجتماعی» تعریف کردند که افراد را قادر می سازد بین احساسات و اعمال ناشی از آن تمایز قائل شوند. پس نقش معلم این است که محیط آموزشی امن اما غنی و چالش برانگیزی را فراهم کند که در آن دانش آموزان آزاد باشند تا از نظر اجتماعی و عاطفی رشد کنند و در عین حال از نظر تحصیلی پرورش یابند. Mia (Kellmer, 1986)

از هرم سلسله مراتب نیازهای معروف مزلو استفاده کرد تا یک نظریه ساده شده برای نیازهای دانش آموزان ایجاد کند. اساساً تنها زمانی که کودک از نظر عاطفی در محیط خود احساس امنیت و امنیت کند، چالش و ریسک مورد نیاز برای یادگیری را بر عهده می گیرد. یادگیری جدید اعتماد به نفس ما را به چالش می کشد، ما برای غلبه بر ناامیدی یا اعتراف به اشتباهات خود به انعطاف پذیری نیاز داریم. بسیاری از دانش آموزان به سادگی برای انجام این کار آماده نیستند و به حمایت ما نیاز دارند تا چالشی را که از تمسخر در امان است، کشف کنند. یادگیری عمیق موفقیت آمیز تنها زمانی می تواند اتفاق بیفتد که نه تنها برای آنچه درست است، بلکه برای تلاش و راه حل هایی که از طریق همکاری پیدا می شوند، به رسمیت شناخته شود و تحسین شود. این نوع محیط حمایت کننده و در عین حال چالش برانگیز، که در آن همکاری با «داریست» برای حمایت و گسترش یادگیری تشویق می شود، از اصول سازنده گرایی اجتماعی پیروی می کند که به دانش آموزان اجازه می دهد تا از طریق توسعه عزت نفس، کنترل خود و مهارت های اجتماعی به یادگیرندگان مستقل شکوفا شوند. (Mia Kellmer, 1986)

اهمیت سواد عاطفی

سواد عاطفی هنوز یک حوزه نسبتاً جدید و در حال رشد در آموزش است و بر اساس تئوری هوش هیجانی (گاهی اوقات به عنوان EI یا EQ شناخته می شود)، توانایی پردازش اطلاعات هیجانی است. این نظریه معمولاً توسط سالوی و مایر در سال ۱۹۹۰ ایجاد شده است، اصطلاح "هوش عاطفی" پیوند ساده ای را بین حوزه عاطفی و شناختی ایجاد می کند. امروزه کار آنها از طریق تحقیقات معاصر پشتیبانی می شود (Smith 2004; Blakemore 2005) که به ما می گوید که مغز نقش اصلی



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

را در پاسخ عاطفی ایفا می کند. به عنوان مثال می دانیم که قشر پیش پیشانی در فرآیندهای اجتماعی، شناختی و عاطفی مانند تنظیم توجه، درد، کنترل خود، انعطاف پذیری و خودآگاهی درگیر است و به نظر می رسد که نسبت به محیط بسیار حساس است. ما همچنین می دانیم که مغز ما بین حواس و احساسات ما ارتباطات قوی و حیاتی برقرار می کند (دشتبان و همکاران، ۱۴۰۰).

از هوش هیجانی در محافل آموزشی اغلب به عنوان سواد عاطفی یاد می شود، اصطلاح "سواد" یک فرآیند یا مفهوم عملی را نشان می دهد که می توان "خواندن" را به فرد آموزش داد. من معتقدم یک عنصر ذاتی در احساسات وجود دارد که از طریق پرورش دقیق می توان آن را توسعه و اصلاح کرد و سپس مهارت‌های بیشتری را آموزش داد تا به آنچه ممکن است به عنوان سواد عاطفی شناخته شود، توسعه یابد. تحقیقات اولیه سالوی و مایر در طی ۱۰ سال گذشته از طریق آثار دانیل گولمن (۱۹۹۶؛ ۱۹۹۸) مجدداً شکل گرفته و در سطح بین المللی رایج شده است. گولمن این موضوع را مطرح کرد که هوش هیجانی و اجتماعی در محل کار و برای یک زندگی موفق بیشتر از هوش متعارف مرتبط است. (Damasio, 2003)

سالوی و مایر هوش هیجانی را متشکل از ۴ شاخه متمایز می دانستند که به زبان ساده عبارتند از ادراک، تفکر، درک و مدیریت. اینها می توانند به عنوان پایه ای برای ۵ حوزه برای سواد عاطفی که توسط گولمن (۱۹۹۶) مطرح شده است، دیده شوند. استراتژی مهر و موم (۲۰۰۵) مبتنی بر پنج جنبه اصلی مشابه است: خودآگاهی، مدیریت احساسات، همدلی، انگیزه و مهارت های اجتماعی که برای توسعه سواد عاطفی اساسی در نظر گرفته می شوند (آل خمیس و همکاران، ۱۳۹۹).

کار هوارد گاردنر (۱۹۸۳) در مورد هوش های چندگانه را می توان به عنوان دیدگاهی موازی در نظر گرفت و تأثیر قابل توجهی بر آموزش و یادگیری داشته است. نظریه او بر گستردگی هوش ها از جمله هوش بین فردی و درون فردی تأکید دارد که هر دو به سواد عاطفی مربوط می شوند. هوش بین فردی، به در نظر گرفتن سایر افراد و حالات عاطفی آنها و هوش درون فردی، شناخت و مدیریت موفقیت آمیز احساسات خود مربوط می شود. بنابراین، ایده سواد عاطفی چیز جدیدی نیست، اما نشان دهنده آگاهی روزافزون از ماهیت چند وجهی هوش، و اهمیت درک ارتباط آن به عنوان رویکردی برای یادگیری و آموزش است (پیرایش و همکاران، ۱۳۹۹).

نهادهای حاکم، پیامدهای بالقوه رفتار مخرب یا در واقع سازگاران را که مشکلات عاطفی زیربنایی را پنهان می کند، تشخیص می دهند که معلمان اغلب احساس می کنند صلاحیت رسیدگی به آنها را ندارند. در کریستی و همکاران نیز حمایت وجود دارد. (۱۹۹۹) برای این ادعا که بسیاری از دانش آموزان فقدان همدلی را نشان می دهند که حرفه ای بودن معلم را به چالش می کشد. با این حال معلمان موفق می توانند و می توانند رشد آگاهی درون فردی و عزت نفس را تشویق کنند. اگر حتی عنصر شناختی کوچکی برای احساسات وجود داشته باشد، همانطور که شارپ (۲۰۰۱) اذعان می کند، مهارت های کنترل و درک باید در قالب سواد عاطفی پرورش، آموزش و تمرین شود. برای اینکه این مهارت‌ها واقعاً مؤثر باشند، باید نه تنها توسط معلمان فردی، بلکه به عنوان کل جامعه مدرسه شامل کارکنان آموزشی و غیرآموزشی، الگوسازی و آموزش داده شوند. (Weare, 2007)

معتقد است که شواهد بی چون و چرای برای حمایت از رویکرد کل مدرسه به سواد عاطفی وجود دارد. یک ملاحظاتی اساسی در شکل گیری تعریف خود، تفاسیر فردی متفاوتی است که هر یک از کارکنان در رابطه با تجربه گذشته ایجاد کرده اند. برای این پروژه مهم بود که این آگاهی از تفاوت های فردی و شخصی در درک به رسمیت شناخته شود و تا جایی که ما توانستیم، درک مشترکی از سواد عاطفی ایجاد شد، که اجازه ساخت اعتبار یا تمرکز مشترک، روشن و مشترک را می داد. مشاهدات را در همان نور اندازه گیری کنید. برای این منظور کارکنانی که بلافاصله در پروژه شرکت کردند، هرکدام درک شخصی خود را از سواد عاطفی نوشتند. پس از تأمل همراه با بحث در مورد درک و مطالعه شخصی ما، تعریف زیر به عنوان درک مشترک ما در آن زمان مورد توافق قرار گرفت و با والدین مهدکودک به اشتراک گذاشته شد. این شامل تشخیص ما از تفاوت‌ها هم در بین



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

خودمان و هم در بین دانش‌آموزان می‌شود و نیاز به پذیرش دانش‌آموزان را همانطور که هستند به دلیل تجربه‌های متفاوت زندگی‌شان قدردانی می‌کند. من معتقدم که این سطح فردی از پذیرش برای سواد عاطفی اساسی است. سواد عاطفی عبارت است از آگاهی و درک توسعه یافته از احساسات خود و دیگران. این اطلاعات تفکر ما را هدایت می‌کند و در ارتباطات و رفتار ما بیان می‌شود. علاوه بر این، این درک این است که افراد به روش‌های مختلف احساسات را احساس می‌کنند و بنابراین بسته به تجربه زندگی خود واکنش‌های متفاوتی دارند (Green, & Tchinlé, 2004)

ارائه ابزارها، مهارت‌ها و فرآیندهای سواد عاطفی به معلمان

تمرکز در اینجا بر ارائه ابزارها، مهارت‌ها و فرآیندهای سواد عاطفی به معلمان برای کار با دانش‌آموزان است تا دانش‌آموزان و کلاس‌های درس را با قلب حفظ کنند. چنین کلاس‌هایی دارای زبان سواد عاطفی هستند که عمدتاً غیرکلامی است و زندگی احساسی فعالی دارد که برای دانش‌آموزان و معلمان به طور یکسان قابل لمس است و بافت فرآیند آموزش و یادگیری را زنده می‌کند و رنگ می‌بخشد. وظیفه بازگرداندن قلب کلاس پیچیده است و پارامترهایی که این کار را تعریف و محدود می‌کنند به شرح زیر است. (Damasio, 2003)

بازیابی هوش قلبی دانش‌آموزان در کلاس‌های درس

سیستم‌های مدرسه‌ای در فرهنگ‌های غربی بر روان‌شناسی متمرکز شده‌اند که سر را از قلب جدا می‌کند. روانشناسی با جداسازی روشنفکر از جنبه‌های انگیزشی و عاطفی تفکر و برتری که به جنبه‌های شناختی تفکر داده شده است، آسیب دیده است. او پیشنهاد کرد که حذف تمام عناصر احساس از تفکر غیرممکن است. رفتارگرایی شناختی روانشناسی است که بخشی از ذهن را طرد می‌کند. بخش مهم ذهن، زندگی عاطفی، رها کردن افراد "به عنوان روح روی یخ... موجودات سرد و بی‌جان و عاری از هر گونه آرزو، ترس، غم، درد و لذت". در تلاشی برای جبران این نابرابری، گولمن (۱۹۹۶) نیاز به توسعه هوش هیجانی به اندازه هوش شناختی را استدلال کرد که او آن را دانستن چگونگی ابراز احساسات، مدیریت خلق و خو، همدلی با دیگران، ایجاد انگیزه در خود و تمرین مهارت‌های بین فردی تعریف کرد. بنابراین برای مثال، همدلی توسط بومیان و جزایر تنگه تورس، آمریکایی‌های لاتین، آنگلو ساکسون‌ها و در زمینه‌های سیاسی متفاوت بیان می‌شود. هوش هیجانی زمینه‌ای است و دارای کیفیت‌های مختلفی است که گولمن (۱۹۹۵) برخی از آنها را شناسایی کرده است. منشأ آن نه در مغز در سر، بلکه در مغز در قلب است که اکنون توسط اندرو آمو در تحقیقات خود در مورد احساسات (۲۰۰۷) شناسایی شده است. آنچه در اینجا پیشنهاد می‌شود یک مدل ارتعاشی از زندگی عاطفی است که ترجیحاً "زندگی احساسی" نامیده می‌شود که هوش قلب یک پدیده ارتعاشی است و قلب‌ها به معنای واقعی کلمه در پاسخ به انرژی‌هایی تا دو متر در اطراف می‌لرزند. آنها را این هوش قلبی مک‌کراتی «شهود» را نام می‌برد و پیشنهاد می‌کند که این حسی است که ما را قادر می‌سازد برای آنچه در شرف وقوع است آماده شویم. سوالی که در کلاس درس مطرح می‌شود این است که آیا تجربیات هوش قلبی را تشخیص می‌دهیم یا انکار می‌کنیم یا با استفاده از یک دستور کار صرفاً شناختی بر ارزش آن غلبه می‌کنیم. این کتاب بر روشی برای ادغام تجربیات قلبی در فرآیندهای یادگیری شناختی تمرکز می‌کند، به طوری که هیچ یک از رابطه ضعیف یا مردود دیگری با یکدیگر ادغام نمی‌شوند، بلکه قلب و قلب ادغام می‌شوند، قلب فرآیندهای تفکر را القا می‌کند و نرم می‌کند و فرآیند تفکر را روشن می‌کند. قلب در رقص حمایت متقابل در بدن کودک. (Golman, 1996)

آموزش فراگیر و نه ویژه در آموزش

این تقسیم بین هوش شناختی و هوش هیجانی منجر به تایید و پاداش دادن به دانش‌آموزانی شده است که می‌توانند احساسات خود را به پارادایم غالب تعالی بخشند و به دانش‌آموزانی که زندگی عاطفی خود را تعالی نمی‌بخشند برچسب زده و



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

آسیب‌شناسی کنند، حتی زمانی که این دانش‌آموزان از نظر رشد جسمی یا ذهنی هستند. درون گروه هنجاری دانش‌آموزانی که غم و اندوه و فقدان خود را از طریق آسیب رساندن به خود یا کناره‌گیری ابراز می‌کنند. دانش‌آموزانی که از طریق پرخاشگری یا عدم تبعیت ابراز ناامیدی و یا سوء استفاده می‌کنند. دانش‌آموزانی که طرد شده و رها شده‌اند و به خود آسیب می‌زنند یا عمل می‌کنند، فقط برای نام بردن چند دسته از تجربه‌ها، برچسب «آشفته‌گی عاطفی» داده شده‌اند و برای چندین دهه به کلاس آموزش ویژه فرستاده می‌شوند. با این حال، غم و اندوه و از دست دادن، خشم، ترس از طرد شدن هسته اصلی هستند. آموزش فراگیر و نه ویژه در آموزش، این تقسیم بین هوش شناختی و هیجانی منجر به تایید و پاداش دادن به دانش‌آموزانی شده است که می‌توانند احساسات خود را به پارادایم غالب تعالی بخشند و به دانش‌آموزان برچسب و آسیب‌شناسی کنند. که زندگی عاطفی خود را تعالی نمی‌بخشند، حتی زمانی که این دانش‌آموزان از نظر رشد جسمی یا ذهنی در گروه هنجاری قرار دارند. دانش‌آموزانی که غم و اندوه و فقدان خود را از طریق آسیب رساندن به خود یا کناره‌گیری ابراز می‌کنند. دانش‌آموزانی که از طریق پرخاشگری یا عدم تبعیت ابراز ناامیدی و یا سوء استفاده می‌کنند. دانش‌آموزانی که طرد شده و رها شده‌اند و به خود آسیب می‌زنند یا عمل می‌کنند، فقط برای نام بردن چند دسته از تجربه‌ها، برچسب «آشفته‌گی عاطفی» داده شده‌اند و برای چندین دهه به کلاس آموزش ویژه فرستاده می‌شوند. با این حال، غم و اندوه و از دست دادن، خشم، ترس از طرد شدن هسته اصلی هستند. (Green, & Tchinlé, 2004)

تمرکز بر دانش‌آموزان و کلاس‌های درس آنهاست، زیرا در اینجا جدا شدن سرها از هوش قلبی واقعاً با شور شروع می‌شود که دانش‌آموزان را برای مقابله با ترن هوایی‌های عاطفی نوجوانی مجهز نمی‌کند. فرآیندها و ابزارهای ارائه شده در این کتاب به صورت توسعه‌ای برای کلاس‌های مدرسه ابتدایی طراحی شده است. علاوه بر این، مطالعات رضایت معلم نشان می‌دهد که مهمترین عنصر رضایت معلم دبستان، رابطه و محبت نسبت به دانش‌آموزان است در واقع، هدف بسیاری از معلمان دبستان ایجاد پیوندهای عاطفی قوی با دانش‌آموزانشان است و این کتاب از فرآیند کلاس درس برای توسعه سواد عاطفی و در نتیجه بهبود کیفیت چنین رابطه‌ای پشتیبانی می‌کند. (Roffey, 2008)

احساس زندگی در درجه اول دانش‌آموزان نه معلمان

در حالی که زندگی احساسی معلم بخش مهمی از قلب کلاس درس است و فصل نهم به این موضوع مهم اختصاص دارد، تمرکز اصلی این کتاب بر زندگی احساسی دانش‌آموزان در کلاس درس است. همچنین، زندگی احساسی معلم بسیار پیچیده است و شامل ویژگی‌های احساسی معلم مؤثر، دلبستگی‌های عاطفی و فراق‌کنی‌های معلمان، تأثیرات سلسله‌مراتب اقتدارگرا، فرآیندهای نتیجه برنامه درسی با استرس بالا و خواسته‌های بیش از حد و ناتوان‌کننده بوروکراتیک است به خودی خود کتاب می‌خواهد. در اینجا تمرکز بر زندگی احساسی معلم در روابط با دانش‌آموزان در کلاس درس در زمینه ایجاد و حفظ یک کلاس درس با قلب از طریق آموزش سواد عاطفی است. (Roffey, 2008)

کلاس درس نه محدودیت‌های سازمانی

در نهایت، یکی از تأثیرات عمیق بر توانایی معلمان در ایجاد و پردازش زندگی احساسی دانش‌آموزان ابتدایی، نادیده گرفتن زندگی احساسی دانش‌آموزان توسط سیاست‌های آموزشی و بوروکراسی‌های اداری است که دستور کار مدارس را تعیین می‌کنند. این دستور کارها بر سواد شناختی متمرکز هستند، گویی این تنها سواد ارزشمند است و به طور فزاینده‌ای منطقی می‌شود، و با اقدامات رفتاری مانند اهداف، نتایج، عملکردها، شایستگی‌ها و مهارت‌ها به صورت شناختی هدایت می‌شود. این پارادایم عقل‌گرایانه برای توسعه سیاست بازتاب عقیم بودن دستور کار عقل‌گرایی اقتصادی است که در حال حاضر بر جامعه حاکم است. در حالی که تولید کالاها و خدمات اقتصادی افزایش می‌یابد، کیفیت آن کاهش می‌یابد و ما با اپیدمی مشکلات



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

روانی ناشی از احساس ناامیدی، سرکوب شده و نادیده گرفته شده مردم مواجه هستیم. این چارچوب سازمانی خردگرا، توانایی معلم را برای ایجاد کلاسی که در آن سواد عاطفی پرورش داده شود، محدود می کند. چارچوب عقلانی حاکم بر سیاست گذاری آموزشی امروز باید در سطح کلان به چالش کشیده شود. با این حال، اصلاحات بوروکراتیک محور این کتاب نیست، حتی اگر تأثیر محدودکننده آن بر معلمان و دانش آموزان اذعان شود. در عوض، این کتاب بر روی آنچه که ما می توانیم برای احیای قلب کلاس انجام دهیم تمرکز دارد (Figueroa-Sánchez, 2008).

توسعه سواد عاطفی در سطوح پایه

این کاری است که معلمان می گویند زمانی که دانش آموزان در مدرسه ابتدایی پیشرفت می کنند و وارد محیط های پرفشار دبیرستان و راهنمایی می شوند، سود پرداخت می کند: «اگر کاری را که قرار است در زمان انتقال از دوران کودکی به مهدکودک انجام دهیم، پس وقتی آنها در کلاس دوم هستند، آنها می توانند از این مهارت ها استفاده کنند. و آنها می توانند آنها را با همکلاسی های خود در کلاس سوم و چهارم به اشتراک بگذارند. شما اختلال نخواهید داشت. شما فقط می توانید آموزش دهید.» در عین حال، پایان دوره ابتدایی نباید نشانه ای از اتمام این کار باشد: مهم است که به زمان اختصاص داده شده برای انجام فعالیت های رشدی مناسب در کلاس های راهنمایی و دبیرستان، زمانی که دانش آموزان هنوز به حمایت زیادی نیاز دارند، ادامه دهیم (Figueroa-Sánchez, 2008).

در اینجا تمرین هایی وجود دارد که به بچه ها در سطوح مختلف کلاس کمک می کند تا دایره واژگان را توسعه دهند و مهارت های سواد عاطفی را برای درک بهتر و مشارکت مؤثرتر در دنیای اطراف خود تمرین کنند.

واژگان احساسات را زودتر بسازید

موريس الیاس ، استاد روانشناسی در دانشگاه راتگرز می نویسد: در کلاس های اولیه، "دانش آموزان باید بتوانند این احساسات را تشخیص دهند و به دقت برچسب گذاری کنند: غمگین، دیوانه، خوشحال، ترس، متعجب، ناراحت، نگران و مغرور." او می گوید استفاده از کارت های فلش یا کتاب های تصویری را در نظر بگیرید - تعداد زیادی هستند که به طور خاص بر احساسات متمرکز شده اند، اما کتاب های تصویری و فصلی درباره موضوعات دیگر اغلب طیف گسترده ای از احساسات (و حالات چهره همراه) را در بر می گیرند و خوراک غنی برای مکالمات فراهم می کنند. الیاس پیشنهاد می کند که با دانش آموزان جوان، «ابتدا درباره احساساتی که در تصاویر می بینند بپرسید». اگر درست می گویند، از آنها بپرسید که چگونه می دانند. چه درست باشد یا نه، به انواع روش های نشان دادن احساسات اشاره کنید. (Golman, 1996)

فرصت هایی برای ابراز احساسات ایجاد کنید

اختصاص زمان به موضوع احساسات دانش آموزان این پیام را ارسال می کند که احساسات دانش آموزان «در کلاس درس معتبر و خوشایند است و رفاه عاطفی آنها مهم است. یا یک چک کردن سریع گل رز و خار را امتحان کنید که در آن بچه ها گل رز را به اشتراک می گذارند - اتفاق مثبتی که در آن روز برای دانش آموزی رخ می دهد - و خارهایی که کمتر از مثبت یا حتی منفی هستند. الکس شورین و نت، معلم کالج محلی ، می گوید، روشن کنید که دانش آموزان می توانند «سطح آسیب پذیری خود را انتخاب کنند». بررسی های رز و خار فرصت هایی برای دانش آموزان است تا با همسالان خود آسیب پذیری عاطفی را تمرین کنند. این سطح راحتی مستقیماً به توانایی به اشتراک گذاشتن نظرات و ریسک های تحصیلی در زمینه های دیگر ترجمه می شود (Burman, 2009).

افراد باسواد عاطفی همدل هستند.

وقتی بتوانیم احساسات خود را شناسایی کنیم، همدلی را با دیگران آسان تر می کنیم. وقتی دانش آموزی دیروز در طول تعطیلات ناامیدی خود را شناسایی کرد و امروز هم همسالانش همان ناامیدی را شناسایی کرد، می توان همدلی را راحت تر



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

پرورش داد. دانش‌آموزان می‌توانند با شخصیت‌هایی در کتاب‌ها و فیلم‌هایی ارتباط برقرار کنند که احساسات مشابهی را تجربه می‌کنند که می‌دانند قبلاً احساس کرده‌اند. بدون سواد عاطفی، این تجربیات به هم می‌ریزند زیرا دانش‌آموزان نمی‌توانند با احساسی که مطمئن نیستند قبلاً آن را احساس کرده‌اند، ارتباط برقرار کنند. (Winans, 2012)

سواد عاطفی یک مهارت ملموس زندگی است.

من فکر می‌کنم همه ما می‌توانیم قبول کنیم که سواد عاطفی یک مهارت زندگی است. ما نمی‌توانیم با بزرگتر شدن در کودکی، نوجوانی و بزرگسالی موفق باشیم مگر اینکه بتوانیم سواد عاطفی را تجسم کنیم. دانش‌آموزان به مهارت شناسایی احساسات خود نیاز دارند تا بتوانند به کمک مورد نیاز خود دسترسی پیدا کنند، مهارت‌های مقابله‌ای را انتخاب کنند که واقعاً از آنها حمایت می‌کند و بنابراین می‌توانند با دیگران همدردی کنند (پیرایش و همکاران، ۱۳۹۹). ما باید با دانش‌آموزان خود تمرین کنیم تا احساسات خود و دیگران را شناسایی کنیم. افزودن چک کردن احساسات روزانه در بالای روز، الگوبرداری از ابراز احساسات خود به عنوان معلم، تمرین در گروه‌های کامل و کوچک با تصاویر کارتونی‌ها و عکس‌های واقعی، و پیش‌بینی احساسات شخصیت‌ها در داستان‌ها عالی است. (Burman, 2009).

ارتباطات خوب مهارت‌های سواد عاطفی دارند.

وقتی رفتارهای چالش برانگیزی مانند فرار، ضربه زدن و جیغ زدن را می‌بینیم، اغلب به این دلیل است که دانش‌آموز احساسات خود را تعیین نکرده است و/یا آن احساسات را به دیگری که می‌توانند حمایت کنند بیان نکرده است. در حالی که احساس می‌کنیم احساسات ما بسیار مهم است و صادقانه باید تشویق شود، این رفتارها این قدرت را دارند که یادگیری را کاملاً از مسیر خارج کنند! وقتی یک کودک می‌تواند بگوید: "من آنقدر ناامید هستم که نمی‌توانم این پاسخ را دریافت کنم!" یا "من واقعاً غمگین هستم زیرا پدرم دیشب برای یک سفر کاری طولانی رفت" - این یک کلید به ما می‌دهد. ما می‌توانیم به تعیین استراتژی‌های مقابله‌ای مفید و مؤثر برای آنها کمک کنیم، همدلی را گسترش دهیم و حمایت‌هایی ارائه کنیم که بتواند آنها را از طریق آن احساسات راهنمایی کند. برخی از دانش‌آموزان همیشه آماده یا قادر به شناسایی احساسات خود نیستند. (Figueroa-Sánchez, 2008).

سواد عاطفی به عنوان یک رویکرد به یادگیری و آموزش

قبلاً، شرحی از زمینه پروژه، برنامه ریزی تحقیقات اولیه و یافته‌های پایه ارائه کردم. اینها بر اساس مشاهدات و تأمل قابل توجهی بر روی تعاملات اجتماعی در مهدکودک بود و باعث ایجاد سوال اقدام پژوهی شد ... اگر سواد عاطفی در مرحله پیش دبستانی به عنوان بخشی از زمان روزانه گروه‌های کوچک و در طول فعالیت‌های مهدکودک به یک تمرکز آشکار تبدیل شود، آیا این امر توانایی دانش‌آموزان را برای بیان احساسات و مدیریت رفتار اجتماعی خود تقویت می‌کند. من همچنین این ایده را مطرح کردم که سواد عاطفی راهی برای بودن است نه فقط انجام دادن. این یک رویکرد آموزشی در مورد سبک تدریس و محیط یادگیری است، اکنون در نظر بگیرید که چگونه می‌تواند روی تمرین شما تأثیر بگذارد. این ایده‌ها بر اهمیت ایجاد حس تعلق از طریق استفاده از گروه‌های کوچک برای آموزش مهارت‌های خاص در چارچوب حمایتی تأکید می‌کنند. این رویکرد یکپارچه و همدلانه به یک فلسفه تدریس و یادگیری مشترک بستگی دارد، که سواد عاطفی را در برنامه درسی مرکزی قرار می‌دهد، عزت نفس و استقلال بیشتر دانش‌آموز را توسعه می‌دهد. (Winans, 2012)

چالش‌های سواد عاطفی دانش‌آموزان

ما با سواد عاطفی متولد نشده‌ایم. این باید در طول زندگی ما توسعه یابد. با این حال، مانند بسیاری از جنبه‌های توسعه، اگر در جوانی ظاهر نشود، این خطر وجود دارد که هرگز به اندازه کافی توسعه پیدا نکند. به همین دلیل است که چنین تمرکزی



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

روی افزایش سواد عاطفی در کودکی وجود دارد. متأسفانه عوامل متعددی ممکن است برای جلوگیری از پیشرفت آن واسطه شوند:

یک عامل بیولوژیکی است. برخی از دانش‌آموزان دارای مزاج معتدل دشواری هستند که به راحتی خود را به درون نگری و تنظیم نمی‌دهد. سایر دانش‌آموزان، مانند آنهایی که دارای ناتوانی‌های رشدی هستند، به سادگی استعداد مشابهی برای باسواد شدن عاطفی ندارند. عامل اصلی دیگر محیطی است: حمایت والدین و خانواده. آیا افراد خانه شما بیان و شناسایی احساسات را ترویج می‌کنند؟ بسیاری از خانواده‌ها بی‌تفاوت‌تر هستند و در نشان دادن احساسات خود مشکل دارند. خانواده‌های دیگر در تنظیم احساسات خود مشکل دارند و مشاجره‌های مکرر یا مشکلاتی در مدیریت خشم دارند. هنگامی که شما با سواد عاطفی احاطه نشده‌اید، توسعه آن بسیار سخت‌تر است. این امر باعث می‌شود آنچه در خارج از خانه اتفاق می‌افتد مهم‌تر شود. و دانش‌آموزان بیشتر وقت خود را بیرون از خانه در مدرسه می‌گذرانند. بنابراین، این سوال پیش می‌آید: آیا معلمان سواد عاطفی را ترویج می‌کنند؟ اگرچه برخی از معلمان و کارکنان مراقبت از دانش‌آموزان از سواد عاطفی آگاه هستند، اما این موضوعی نیست که به اندازه برخی جنبه‌های دیگر رشد مورد توجه قرار گرفته باشد. در نتیجه، ممکن است به اندازه‌ای که برای جبران هر گونه کسری از زندگی خانگی آنها لازم است، با دانش‌آموزان تبلیغ نشود. (Hein, 2013)

یک مشکل دیگر ماهیت تعامل اجتماعی امروزی است. در دنیای امروز، ما در گوشی‌ها، تبلت‌ها و رایانه‌هایمان دفن شده‌ایم. ما زمان بیشتری را صرف ارسال پیامک و زوم می‌کنیم تا زمانی که در یک اتاق انجام می‌دهیم. در نتیجه، فرصت کمتری برای درگیر شدن در تعاملات معنادار رودررو با دیگران وجود دارد. به طور کلی، ما در جامعه‌ای کمتر کنونی نسبت به قرن گذشته زندگی می‌کنیم. علاوه بر این، انتظارات ما از پسران و دختران متفاوت است. به دلیل هنجارهای جنسیتی اجتماعی، این باور وجود دارد که پسران و مردان نباید احساسات خود را ابراز کنند. بنابراین، پسران فرصت‌های یکسانی برای توسعه سواد عاطفی دریافت نمی‌کنند و به دختران در درک احساسات و توسعه همدلی مزیت می‌دهند. (Oksuz, 2016)

بالاخره بچه‌ها از همیشه شلوغ‌ترند. فعالیت‌ها مطمئناً مزایای خود را دارند، اما یک نقطه ضعف این است که مشغله زیاد از اجتماعی شدن عادی جلوگیری می‌کند. یادتان هست زمانی که بچه بودید و وقت آزاد برای معاشرت با دوستان داشتید؟ شما با یکدیگر صحبت کردید و فعالیت‌های خود را طراحی کردید. اکنون، بچه‌ها خوش شانس هستند که زمان‌های برنامه‌ریزی نشده قابل توجهی دارند. و وقتی این کار را می‌کنند، اغلب از دور به یکدیگر پیام می‌دهند. (Oksuz, 2016)

راهکارهای ارتقای سواد عاطفی

۱. شناخت کامل از سواد عاطفی: معلمان می‌توانند با مطالعه و آشنایی عمیق با مفاهیم سواد عاطفی، بهترین روش‌ها را برای انتقال آن به دانش‌آموزان انتخاب کنند.
۲. ایجاد محیط حمایتی: معلمان می‌توانند محیطی فراهم کنند که دانش‌آموزان بتوانند احساسات خود را آزادانه بیان کنند و از تجربه احساسات مثبت و منفی بهره‌برداری کنند.
۳. آموزش مهارت‌های انفعالی: به دانش‌آموزان مهارت‌های مدیریت احساسات، ارتباطات مؤثر و حل مسائل را آموزش دهید تا سواد عاطفی‌شان تقویت شود.
۴. استفاده از روش‌های تعاملی: از روش‌های تعاملی مثل گروه‌بندی‌ها، نقش‌آفرینی و بازی‌ها بهره‌برداری کنید تا دانش‌آموزان با همکاری و تعامل با هم، مهارت‌های اجتماعی و عاطفی‌شان را تقویت کنند.
۵. مدیریت کلاس با توجه به احساسات: در مدیریت کلاس، به احترام و نیازهای عاطفی دانش‌آموزان توجه کنید و در صورت امکان با توجه به حالت عاطفی آن‌ها برنامه‌ریزی کنید.
۶. تشویق به خلاقیت و تفکر انتقادی: از دانش‌آموزان خواسته‌ها و انتظارات خود را به صراحت بیان کنند و آن‌ها را تشویق به



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

- اندیشیدن خودمختارانه و حل مسائل به صورت خلاقانه کنید.
۷. برگزاری جلسات توجیهی عاطفی: جلسات گروهی یا فردی برای بحث و تبادل نظر درباره احساسات و مشکلات عاطفی دانش‌آموزان برگزار کنید تا از ایجاد راه‌حل‌های مشترک بهره‌برداری شود (پیرایش و همکاران، ۱۳۹۹).
۸. نمونه‌سازی مدل‌های عاطفی مثبت: با ارائه نمونه‌هایی از رفتارها و واکنش‌های عاطفی مثبت، دانش‌آموزان را تشویق به پیروی از مدل‌های مثبت کنید.
۹. توجه به تنوع عاطفی: توجه داشته باشید که دانش‌آموزان احساسات مختلفی دارند و درک صحیحی از تنوع احساسات آن‌ها داشته باشید.
۱۰. پیگیری و مشاوره: با دانش‌آموزان در مورد عواطف و مشکلاتشان صحبت کنید و در صورت لزوم به مشاوره منابع معتبر مراجعه کنید.
۱۱. استفاده از مطالب عاطفی در درس‌ها: در برنامه‌های آموزشی خود، مطالب و داستان‌هایی را که به جوانب عاطفی ارتباط دارند، جایگزین کتاب‌های درسی کنید تا تجربه آموزش برای دانش‌آموزان جذاب‌تر شود (پیرایش و همکاران، ۱۳۹۹).
۱۲. استفاده از انعکاس بر روی عملکرد: دانش‌آموزان را به انجام بازنگری عاطفی پس از انجام یک واقعه ترغیب کنید تا بتوانند درک بهتری از عواطف خود پیدا کنند.
۱۳. مشارکت والدین: با والدین همکاری کنید تا در تقویت سواد عاطفی فرزندانشان نقش داشته باشند و تجربیات خود را با شما به اشتراک بگذارند.
۱۴. پیشبرد آموزش عاطفی: در برنامه‌های آموزشی خود، دروس مرتبط با توسعه سواد عاطفی را به صورت مستقل یا یک بخش از دروس اصلی قرار دهید.
۱۵. ترکیب علم و عاطفه: سعی کنید مفاهیم علمی را با داستان‌ها یا مثال‌های عاطفی ترکیب کنید تا مطالب بهتر درک شوند.
۱۶. آموزش انعطاف‌پذیری: به دانش‌آموزان آموزش دهید که چگونه با تغییرات و وقایع ناگوار به خوبی مقابله کنند و انعطاف‌پذیری را تقویت کنند.
۱۷. برگزاری کارگاه‌های آموزشی: کارگاه‌های آموزشی مخصوص معلمان راجع به توسعه سواد عاطفی و راه‌های انتقال آن به دانش‌آموزان برگزار کنید.
۱۸. بررسی و ارزیابی مداوم: عملکرد و پیشرفت دانش‌آموزان در زمینه سواد عاطفی را با استفاده از ابزارهای ارزیابی مناسب دنبال کنید و به طور مداوم به بهبود آن‌ها کمک کنید.
۱۹. تشویق به همدلی و همکاری: درس‌ها و فعالیت‌هایی را طراحی کنید که همدلی، همکاری و اشتراک‌گذاری احساسات را ترویج دهند.
۲۰. مدیریت خودعاطفی: معلمان نیز باید مهارت‌های مدیریت عواطف خود را تقویت کرده و در موقعیت‌های دشوار هم با تعادل روانی عمل کنند تا به عنوان مدلی مثبت برای دانش‌آموزان خود عمل کنند (آل خمیس و همکاران، ۱۳۹۹).
- با اجرای این پیشنهادات عملی، معلمان می‌توانند تأثیر مثبتی بر روی توسعه سواد عاطفی دانش‌آموزان داشته باشند و به ایجاد یک محیط آموزشی پویا و حمایت‌کننده برای آن‌ها کمک کنند.

نتیجه‌گیری

در این مقاله، به بررسی چالش‌ها و راهکارهای موجود در زمینه ارتقای سواد عاطفی در برنامه‌آموزشی پرداختیم. از اهمیت بالای سواد عاطفی در توسعه جامعه و ارتقاء کیفیت آموزش آگاهی داشته و به بررسی راهکارهای عملی جهت ترسیم مسیری کارآمد در انتقال سواد عاطفی به دانش‌آموزان پرداختیم. از زمان پیدایش، مفهوم سواد عاطفی به درستی توجه و تحسین جهانی را به



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

خود جلب کرده است و همچنین بحث هایی را در مورد کاربرد آن برانگیخته است. دلیل جذابیت زندگی با سواد عاطفی به دلیل پتانسیل آن برای تغییر و بهبود قابل توجه کیفیت زندگی و رفاه کلی افراد از هر طبقه است. این کتاب همچنین دستورالعمل های جامعی را ارائه می دهد که باید در حوزه های مختلف مدرسه، محل کار و خانه دنبال شوند (Hein, 2013).

بسیاری از محققان از این دستورالعمل ها برای ایجاد برنامه های آموزشی متناسب با تنظیمات مختلف ساخته شده اند. برای کنترل احساسات یک مهارت قدرتمند است و خطر سوء استفاده احتمالی از آن برای دستکاری احساسات دیگران به دلایل غیراخلاقی وجود دارد. از سوی دیگر، برخی از سازمان ها در حال حاضر از آن به عنوان معیار دیگری برای بررسی استعداد عاطفی کارکنان به جای ارتقای نگرش ها و رفتارهای محل کار استفاده می کنند.. (Hein, 2013)

سواد عاطفی می تواند یک اصطلاح بسیار عالی و بزرگ به نظر برسد. بیایید ابهام زدایی کنیم! محققین سالویو و مایر این اصطلاح را در سال ۱۹۹۷ ابداع کردند. آنها می گویند که سواد عاطفی توانایی شناخت، درک و مدیریت احساسات خود و دیگران است. اگر صادق باشیم، انجام این کار برای بزرگسالان عصبی سخت است، نه کمتر از دانش آموزان جوان ما! با این حال، بزرگی تعریف نباید ما را از اولویت دادن به این مهارت حیاتی باز دارد. وقتی مفهوم سواد عاطفی دانش آموزان خود را هدف قرار می دهیم، آنها را برای زندگی آماده می کنیم.

در اینجا ۳ دلیل وجود دارد که چرا هدف قرار دادن این مهارت برای کلاس های درس ما و آینده دانش آموزان ما ضروری است. (Oksuz, 2016)

با توجه به تحلیل چالش ها و موانع ارائه شده، راهکارهای موثری برای تقویت سواد عاطفی در برنامه های آموزشی ارائه دادیم. از جمله این راهکارها می توان به شناخت کامل مفهوم سواد عاطفی، ایجاد محیط حمایتی، آموزش مهارت های انفعالی، استفاده از روش های تعاملی و مشارکت والدین اشاره کرد. همچنین، ترکیب مفاهیم علمی با داستان ها و مثال های عاطفی، ایجاد کارگاه های آموزشی، و تشویق به همدلی و همکاری از جمله راهکارهایی بود که به ترسیم مسیری مؤثر در بهبود سواد عاطفی دانش آموزان کمک می کنند.

سواد عاطفی به عنوان یک عامل کلیدی در پیشرفت آموزش و پرورش و توسعه افراد، توجه جدی و فراگیری را به خود جلب کرده است. از طریق استفاده از راهکارهای عملی و مناسب، معلمان می توانند تأثیر بزرگی بر روی بهبود سواد عاطفی دانش آموزان داشته باشند. با ترکیب مهارت های آموزشی با توجه به جنبه های عاطفی، معلمان قادر خواهند بود تا محیط های آموزشی پویا و پرورنده ای را ایجاد کنند که به توسعه تمامی جوانب افراد کمک کند (پیرایش و همکاران، ۱۳۹۹).

در پایان، تسهیل توسعه سواد عاطفی در برنامه های آموزشی نه تنها به بهبود عملکرد تحصیلی دانش آموزان کمک می کند، بلکه به ارتقاء تعامل های اجتماعی، خلاقیت، و تفکر انتقادی آن ها نیز سود می برد. بنابراین، تلاش برای ترسیم مسیری جامع و هماهنگ برای ارتقاء سواد عاطفی در برنامه های آموزشی، از اهمیت ویژه ای برخوردار است و معلمان با اجرای مناسب این راهکارها می توانند نقش موثری در توسعه شخصیت های دانش آموزان ایفا نمایند.



منابع

۱. آل خمیس، سحر و صالحی زاده، مریم و ترک، مهری و محبوبه موسوی کیا، سیده، (۱۳۹۹)، تاثیر سواد عاطفی بر هوش هیجانی دانش آموزان، دومین کنفرانس ملی پژوهش های نوین در تعلیم و تربیت، روانشناسی، فقه و حقوق و علوم اجتماعی، شیروان.
۲. پیرایش، صغری و داغر، رسول و سلامت، نادیا و کریمی قهفرخی، سعیده و بویری، فاطمه، (۱۳۹۹)، مروری جامع بر سواد عاطفی در مدارس، دومین کنفرانس ملی پژوهش های نوین در تعلیم و تربیت، روانشناسی، فقه و حقوق و علوم اجتماعی، شیروان.
۳. دشتبان، لیلا و حسین زائی، هانیه و پرکی هیدوچی، فاطمه و کارگر اسمعیل خانی، کبری، (۱۴۰۰)، مروری بر رویکردهای افزایش سواد عاطفی در مدارس و چالش های آن، اولین کنفرانس ملی مطالعات کاربردی در فرآیندهای تعلیم و تربیت، بندرعباس.
4. Alemdar, M., & Anılan, H. (2022). Reflection of social capital in educational processes: Emotional literacy and emotional labor context. *Asia Pacific Education Review*, 23(1), 27-43.
5. Benner, G. J., Filderman, M. J., Barnard-Brak, L., Pennefather, J., Smith, J. L. M., & Strycker, L. A. (2023). Evidence of efficacy of the Integrated Literacy Study Group professional learning program to enhance reading instruction for students with emotional and behavioral disorders. *Psychology in the Schools*, 60(1), 182-198.
6. Blakemore, S. J., Bristow, D., Bird, G., Frith, C., & Ward, J. (2005). Somatosensory activations during the observation of touch and a case of vision–touch synaesthesia. *Brain*, 128(7), 1571-1583.
7. Bocchino, R. (1999). *Emotional literacy: To be a different kind of smart*. Corwin Press.
8. Burman, E. (2009). Beyond 'emotional literacy' in feminist and educational research. *British educational research journal*, 35(1), 137-155.
9. Damasio, A. (2003). Feelings of emotion and the self. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1001(1), 253-261.
10. Figueroa-Sánchez, M. (2008). Building emotional literacy: Groundwork to early learning. *Childhood Education*, 84(5), 301-304.
11. Golman, J. (1996). (6. Emotional literacy: Education for meaning. *International journal of children's spirituality*, 4(1), 19-28.
12. Green, A., & Tchinelé, J. (2004). Evaluation of Mbororo transhumance routes in the Tchabal Mbabo-Dodeo region of Cameroon. *Gashaka Gumti-Tchabal Mbabo Transboundary Conservation Project Report*.
13. Hein, S. (2013). *Emotional literacy*.
14. Knight, C. (2014). *Emotional literacy in criminal justice: Professional practice with offenders*.
15. Mia Kellmer (1986). Emotional literacy in the early years. *Emotional Literacy in the Early Years*, 1-128.
16. Oksuz, Y. (2016). Evaluation of Emotional Literacy Activities: A Phenomenological Study. *Journal of Education and Practice*, 7(36), 34-39.
17. Roffey, S. (2008). Emotional literacy and the ecology of school wellbeing. *Educational and child psychology*, 25(2), 29-39.
18. Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, cognition and personality*, 9(3), 185-211.



19. Smith, J. A. (2004). Reflecting on the development of interpretative phenomenological analysis and its contribution to qualitative research in psychology. *Qualitative research in psychology*, 1(1), 39-54.
20. Steiner, C. (1984). Emotional literacy. *Transactional Analysis Journal*, 14(3), 162-173.
21. Weare, J. H. (2007). Phosphorylation reaction in cAPK protein kinase-free energy quantum mechanical/molecular mechanics simulations. *The Journal of Physical Chemistry B*, 111(47), 13455-13464.