

جلسه اول



هوش هیجانی
فرزند پروری با توجه به هیجان



• فرزند پروری، یک سفر هیجانی است
• با انواعی از هیجانات

به گفتگوی زیر توجه فرمایید



بابا: لباس تو بیوش وقت رفتن به مدرسه است

سعیده: نه نمی خوام برم مدرسه

بابا: نمی خواهی بری مدرسه. چرا؟

سعیده: چون دلم می خواد همین جا پیش تو بمونم

بابا: چه کار کنی؟

سعیده: آره دلم می خواد خونه بمونم

بابا: فکر کنم می دونم چه احساسی داری. من هم بعضی از روزها دلم می خواد من و تو روی

مبل کنار هم لم بدیم و کتاب بخونیم اما می دونی چیه؟ من امروز یک کار مهم دارم و باید

ساعت ۹ به اون کار برسم

بابا: (شروع به گریه می کند) من نمی خوام برم مدرسه

بابا: بیان اینجا سعیده (دستش را می گیرد و کنار خودش می نشاند) متاسفم عزیزم ما نمی

تونیم خونه بمونیم ولی احساس می کنم تو احساس نومیدی می کنی اینطور نیست؟

سعیده: آره



- **بابا: من هم کمی غمگین هستم (سعیده گریه می کند و بابا او را در بغل خود می گیرد و اجازه می دهد که گریه کند) فهمیدم چه کار کنیم بیا ببینیم می تونیم فردا یه کاری کنیم که پیش هم باشیم و همه ی روز کنار هم باشیم دوست داری فردا چه کار کنیم؟**
- **سعیده: می تونیم کیک بخوریم و کارتون تماشا کنیم**
- **بابا: حتما عالی میشه دیگه چی؟**
- **سعیده: می تونیم پارک بریم**
- **بابا: خیلی خوب میشه فردا. اما حالا وقت رفتن به مدرسه است. درسته؟**
- **سعیده: باشه. بریم**

● **بابا چگونه صحبت می کنه؟**



- ۱. آگاهی از هیجان سعیده
- ۲. بابا هیجان را فرصتی برای گفتگوی صمیمانه با کودک در نظر می گیرد
- ۳. به حرفهای فرزندش بردبارانه و همدلانه گوش می دهد و برای احساس کودکش ارزش قائل است
- ۴. به کودک خود کمک می کند که احساس خود را نامگذاری کند و کودک نیاز خود را ابراز کند
- ۵. با همراهی کودک به دنبال راه حل مشکل می گردند
- ۶. حد و مرز مشخص می کند

پرورش هیجانی چه فایده ای دارد؟



- ۱. تقویت رابطه امن و صمیمی میان فرزند و والد و کاهش اثرات منفی تعارضهایی که در خانواده معمولاً وجود دارد
- ۲. تقویت عزت نفس فرزند
- ۳. تقویت اخلاقی بودن و افزایش توانایی همدلی کردن در کودک
- ۴. تقویت انعطاف پذیری (resilient) در فرزند یعنی وقتی با مشکلات دستخوش غم و خشم می شوند بهتر می توانند خود را آرام کنند و فعالیت های سازنده را از سر بگیرند
- ۵. تقویت خود تنظیمی (self regulation) : توانایی تنظیم فرایندهای فیزیولوژیک غیر ارادی دستگاه عصبی بوسیله تقویت عصب واگ

چند نکته مهم



- ۱. برای اینکه والدین هوش هیجانی فرزندان خود را تقویت کنند، خودشان نیز لازم هست ارتباط مناسبی با هیجانات خودشان داشته باشند
- ۲. عنصر کلیدی در پرورش هیجانی صحبت کردن در مورد هیجان است بنابراین این کلمات مهم هستند («من عصبانی هستم» به جای «تو بدی»)
- ۳. پرورش هیجانی تدریجی است
- ۴. مهم است که والدین مراقب باشند که هیجان خود با هیجان فرزندشان اشتباه نگیرند
- ۵. فرزند پروری باعث رشد والدین می شود