

به نام خدا

تقویت هوش هیجانی با بازی ، احساسات من ، قدرت من

- شناخت احساسات
 - درک احساسات دیگران
 - مدیریت احساسات
- (مناسب والدین، مربیان کودک و تسهیلگران)

مؤلف :

فاطمه حاجی مرادی

انتشارات ارسطو

(سازمان چاپ و نشر ایران - ۱۴۰۴)

نسخه الکترونیکی این اثر در سایت سازمان چاپ و نشر ایران و اپلیکیشن کتاب رسان موجود می باشد

Chaponashr.ir



chaponashr.ir



iran-journals.com



انتشارات ارسطو

سرشناسه : حاجی مرادی، فاطمه ، ۱۳۶۲
عنوان و نام پدیدآور : تقویت هوش هیجانی با بازی ، احساسات من ، قدرت من / مولف فاطمه حاجی مرادی
مشخصات نشر : انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)، ۱۴۰۴.
مشخصات ظاهری : ۵۷ ص.
شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۱۱۷-۹۶۲-۶
وضعیت فهرست نویسی : فیپا
یادداشت : کتابنامه.
موضوع : تقویت هوش هیجانی - بازی - احساسات من - قدرت من
رده بندی کنگره : TP ۹۸۳
رده بندی دیویی : ۵۵/۶۶۸
شماره کتابشناسی ملی : ۸۸۳۷۶۱۹
اطلاعات رکورد کتابشناسی : فیپا

نام کتاب : تقویت هوش هیجانی با بازی ، احساسات من ، قدرت من
مولف : فاطمه حاجی مرادی

ناشر : انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)

صفحه آرای، تنظیم و طرح جلد : پروانه مهاجر

تیراژ : ۱۰۰۰ جلد

نوبت چاپ : اول - ۱۴۰۴

چاپ : زبرجد

قیمت : ۸۵۵۰۰ تومان

فروش نسخه الکترونیکی - کتاب رسان :

<https://chaponashr.ir/ketabresan>

شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۱۱۷-۹۶۲-۶

تلفن مرکز پخش : ۰۹۱۲۰۲۳۹۲۵۵

www.chaponashr.ir



فهرست

۷	مقدمه:
۷	خودآگاهی:
۷	خود مدیریتی:
۷	آگاهی اجتماعی:
۷	مدیریت روابط:
۸	موفقیت شغلی:
۸	رهبری موثر:
۸	روابط بین فردی قوی‌تر:
۸	سازگاری با تغییرات:
۹	مدیریت استرس:
۹	تصمیم‌گیری هوشمندانه:
۹	خلاقیت بیشتر:
۱۰	سخنی با والدین
۱۰	فواید تقویت هوش هیجانی در کودکان
۱۱	دوست‌یابی آسان‌تر:
۱۱	کاهش قلدری و خشونت:
۱۱	حل تعارضات:
۱۲	سلامت روان:

۱۲..... انعطاف پذیری روانی:

۱۲..... کاهش مشکلات رفتاری:

۱۲..... اعتماد به نفس سالم:

۱۲..... مهارت‌های شغلی آینده:

۱۳..... رهبری موثر:

۱۳..... تصمیم‌گیری بهتر:

۱۳..... ارتباط بهتر با والدین:

۱۳..... کاهش تعارضات خانوادگی:

۱۳..... محیط عاطفی سالم‌تر

۱۴..... شناخت هویت شخصی

۱۴..... خود تنظیمی رفتاری:

۱۴..... مدیریت زمان و اولویت بندی‌ها:

فصل اول: شناسایی و تشخیص احساسات خود..... ۱۵

۱۵..... آینه احساسات:

فصل دوم: توانایی درک و استفاده موثر از احساسات خود و دیگران

۲۱.....

فصل سوم: مدیریت احساسات..... ۲۵

۲۵..... نقش آفرینی در موقعیت‌های روزمره

۲۶..... تکنیک توقف، تنفس، تفکر

۲۶		مراحل آموزش:
۲۶		تمرین عملی:
۲۷		مدیریت موقعیت‌های خاص:
۲۷		مواجهه با احساسات منفی:
۲۷		تکنیک‌های تسکین
۲۷		جملات مفید:
۲۸		تقویت احساسات مثبت:
۲۸		شناسایی لحظات خوشحالی
۲۸		جعبه آرام سازی
۲۸		تمرین چراغ راهنمایی احساسات:
۲۹		نحوه اجرا:
۳۱		فصل چهارم : فعالیت های تمرینی
۳۹		جدول روزانه ثبت احساسات
۴۰		جدول هفتگی ثبت احساسات
۴۳		فصل پنجم: ارزیابی با تست تخصصی
۴۳		هوش هیجانی
۴۳		نکته:
۴۴		شروع آزمون:
۵۵		پاسخنامه

مقدمه:

- هوش هیجانی چیست؟

EQ (Emotional Intelligence) یا هوش هیجانی توانایی شناخت درک، مدیریت و استفاده موثر از احساسات خود و دیگران اشاره دارد.

این مفهوم شامل مهارت‌های زیر است:

خودآگاهی:

شناخت احساسات، نقاط قوت و ضعف خود

خود مدیریتی:

کنترل احساسات و رفتارها در شرایط مختلف

آگاهی اجتماعی:

درک احساسات و نیازهای دیگران

مدیریت روابط:

برقراری ارتباط موثر و حل تعارضات

— اهمیت شناخت و تقویت هوش هیجانی در چیست؟



موفقیت شغلی:

تحقیقات نشان داده افراد با هوش هیجانی بالا عملکرد بهتری در محیط کار دارند بیشتر ترفیع می‌گیرند و درآمد بالاتری کسب می‌کنند.

رهبری موثر:

رهبران با هوش هیجانی بالا انعطاف پذیری بیشتری دارند و می‌توانند انگیزه تیم را افزایش دهند، روحیه گروهی را تقویت کنند و عملکرد سازمانی بهتری ایجاد کنند.

روابط بین فردی قوی‌تر:

توانایی درک احساسات دیگران منجر به روابط شخصی و حرفه‌ای عمیق‌تر و پایدارتر می‌شود.

سازگاری با تغییرات:

افراد باهوش هیجانی بالا راحت‌تر با چالش‌ها و تغییرات سازگار می‌شوند و به عبارتی دیگر مهارت حل مسئله بهتری دارند.



مدیریت استرس:

توانایی شناسایی و مدیریت احساسات منفی باعث می شود فشارهای روانی کمتر بر سلامتی و عملکرد تاثیر بگذارند.

تصمیم گیری هوشمندانه:

درک احساسات منجر به تصمیم گیری های متوازن می شود که هم منطق و هم عواطف را در نظر می گیرد.

خلاقیت بیشتر:

مدیریت احساسات مثبت می تواند به افزایش خلاقیت و نوآوری کمک کند.

پس برخلاف هوش شناختی IQ که عمدتاً ژنتیکی است، هوش هیجانی می تواند با تمرین و آموزش افزایش یابد.

تکنیک هایی مانند: ذهن آگاهی، خود ارزیابی، دریافت بازخورد، گوش دادن فعال و تمرین همدلی می تواند به تقویت هوش هیجانی کمک کند.



سخنی با والدین

حال که با هوش هیجانی و فواید آن در بزرگسالی آشنا شدید بهتر است به عنوان یک والد به فرزند خود کمک کنید تا از کودکی با درک بهتر احساسات خود و دیگران شناخت نقاط ضعف و قوت خود بتواند مهارت‌هایی مثل حل تعارضات، داشتن ارتباط موثر و... که پیش نیاز موفقیت هستند را یاد گرفته و طعم شیرین موفقیت را از کودکی بچشد.

فواید تقویت هوش هیجانی در کودکان

فواید تقویت این هوش در کودکان بسیار گسترده است چون می‌تواند تأثیرات مثبت طولانی مدت بر زندگی کودکان داشته باشد.

– فواید تحصیلی و یادگیری:

کودکان با هوش هیجانی بالاتر تمرکز بیشتری دارند و می‌توانند استرس امتحانات را بهتر مدیریت کنند.

– مشارکت بیشتر در کلاس:

درک احساسات خود و دیگران منجر به مشارکت فعال‌تر در بحث‌های کلاسی می‌شود.



– افزایش انگیزه در یادگیری:

توانایی مدیریت احساسات منفی مانند ناامیدی و شکست باعث تداوم تلاش و پشت کار می‌شود.

– رشد اجتماعی:

دوست‌یابی آسان‌تر:

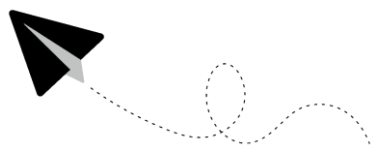
کودکان با هوش هیجانی بالاتر راحت‌تر دوست پیدا می‌کنند و روابط پایدارتری شکل می‌دهند.

کاهش قلدری و خشونت:

درک احساسات دیگران باعث افزایش همدلی و کاهش رفتارهای پرخاشگرانه می‌شود.

حل تعارضات:

توانایی درک دیدگاه‌های مختلف و مذاکره برای حل اختلافات را پرورش می‌دهند.



سلامت روان:

انعطاف پذیری روانی:

در برابر استرس شکست و چالش‌ها مقاومت بیشتری نشان می‌دهند.

کاهش مشکلات رفتاری:

احتمال بروز اختلالات رفتاری اضطراب و افسردگی در این کودکان کمتر است.

اعتماد به نفس سالم:

با شناخت نقاط قوت و پذیرش نقاط ضعف خود اعتماد به نفس واقع بینانه تری پیدا می‌کنند.

– آمادگی برای آینده:

مهارت‌های شغلی آینده:

امروزه هوش هیجانی یکی از مهم‌ترین مهارت‌های مورد نیاز در بازار کار است.



رهبری موثر:

پایه‌های رهبری موفق با درک و مدیریت احساسات خود و دیگران شکل می‌گیرد.

تصمیم‌گیری بهتر:

توانایی در نظر گرفتن عواطف در کنار منطق منجر به تصمیم‌گیری‌های متوازن می‌شود.

– روابط خانوادگی:

ارتباط بهتر با والدین:

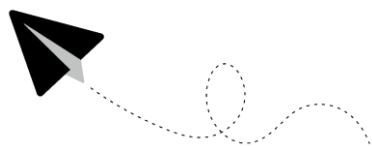
کودکان می‌توانند احساسات خود را بهتر بیان کنند و نیازهای عاطفی خود را مطرح سازند.

کاهش تعارضات خانوادگی:

درک بهتر دیدگاه‌های مختلف باعث کاهش تنش‌ها و درگیری‌ها می‌شود.

محیط عاطفی سالم‌تر

خانواده‌هایی که بر هوش هیجانی تاکید دارند فضای عاطفی امن‌تری ایجاد می‌کنند.



— خودشناسی و مدیریت فردی:

شناخت هویت شخصی

کودک نسبت به ویژگی‌های شخصیتی ارزش‌ها و علایق خود آگاهی بیشتری پیدا می‌کند.

خودتنظیمی رفتاری:

توانایی کنترل تکانه‌ها و رفتارهای نامناسب را پرورش می‌دهد.

مدیریت زمان و اولویت بندی‌ها:

با درک احساسات خود می‌تواند فعالیت‌های خود را بهتر مدیریت کند.

تحقیقات جدید نشان می‌دهد که هوش هیجانی می‌تواند حتی پیش بینی کننده قوی‌تری برای موفقیت زندگی نسبت به هوش شناختی باشد بنابراین سرمایه‌گذاری روی پرورش این مهارت‌ها از سنین پایین می‌تواند تاثیری ماندگار بر آینده کودکان داشته باشد.



فصل اول:

شناسایی و تشخیص احساسات خود

از میان راهکارهایی که می‌توان برای افزایش هوش هیجانی کودکان استفاده کرد پر اهمیت‌ترین آنها شناسایی احساسات است.

برای آموزش شناسایی احساسات به کودکان از میان تکنیک‌های زیادی که وجود دارد به چند نمونه اشاره می‌کنیم.

۱. تکنیک‌های بصری:

آینه احساسات:

هدف: آموزش ارتباط بین احساسات درونی و بیان از طریق چهره

نحوه اجرا:

کودک را جلوی آینه قرار دهید. .

از او بخواهید احساسات مختلف را با چهره نشان دهد. .

حالت‌های مختلف را نام گذاری کنید. (خوشحالی، غم، عصبانیت، تعجب، ترس) .

از کودک بپرسید که چه زمانی این احساسات را تجربه کرده است. .

