



## رفتارهای نابودگر هوش هیجانی کودکان

تاثیر هوش هیجانی برای پیشرفت بیشتر از آی کیو است اما رفتارهای اشتباه بعضی والدین

مانع رشد این مهارت در فرزندان شان می شود

زهرا وافر | کارشناس ارشد روان شناسی بالینی



حتما شما هم خبر دارید که بسیاری از روان شناسان معتقدند تاثیر هوش هیجانی بر پیشرفت و موفقیت در زندگی، بالاتر از بهره هوشی یا آی کیو (IQ) است. همه والدین در نهایت آرزوی موفقیت و کامیابی در زندگی آینده را برای فرزندان شان دارند اما در بسیاری از موارد از اهمیت پرورش هوش عاطفی یا هیجانی غافل اند. هوش هیجانی، اولین بار توسط فردی به نام دانیل گلمن که روزنامه نگار نیویورک تایمز بود مطرح شد. گلمن در سال

### داستان

#### واکنش اشتباه به زمین خوردن بچه ها

بعد از ظهر بود. خسته از سر کار بر می گشتم به خانه که پسر کوچک همسایه را در حال دوچرخه سواری در محله دیدم. پدرش یک گوشه ایستاده بود و همین طور که صفحه گوشی اش را بالا و پایین می کرد، هر از گاهی نگاهی به پسرک چهار ساله اش می انداخت. نزدیک خانه که رسیدم، صدای ناله پسرک بلند شد. نگران بر گشتم سمت پسر. از روی دوچرخه افتاده بود زمین و آرنج دستش خراشیده شده بود. شروع کرد به گریه کردن و پدر همین طور

می کردی، کمی همدلی نشان می دادی و کمکش می کردی که دوباره بازی را شروع کند. دوست داشتیم رو کتم به مرد همسایه بگویم: «باور کن با این حرف ها «مرد» تربیت نمی کنی، بلکه یک موجود فاقد «حسن همدلی» و «توانایی درک دیگران را پرورش می دهی! کمی با حسرت به اشک های پسرک نگاه کردم به راهی فکر کردم تا حرفه را به گوش چنین والدینی برسانم.



## از ترس لورفتن ارتباط اشتباهم در گذشته، همه خواستگارهایم را رد می کنم

آسیب را به صورت دقیق تر بیان کنند.

#### شما دچار یک تروما شده اید

در مرحله بعدی چون شما از نظر جسمی و روحی آسیب دیده هستید و دچار یک تروما (آسیب دیدگی، ضربه، جراحت، شوک و... که به بدن انسان وارد می شود)، شده اید نیاز به درمان این آسیب روحی و روانی توسط کارشناس و در سریع ترین زمان ممکن دارید. پیشنهاد می کنم از مشاوره حضوری تا حد امکان و در غیر این صورت مشاوره تلفنی یا آنلاین برای رسیدگی به مشکل خود کمک بگیرید. مشاوران پیش از ازدواج که دارای مجوز هستند، می توانند کمک حرفه ای به شما بدهند تا در ازدواج مشکل پیدا نکنید.

#### برای ازدواج دست نگه دارید

گفته اید که به دلیل ترس از این که کسی از آن ماجرا مطلع نشود و لونیوم، همه خواستگارهایم را رد می کنم. بهتر است تازمانی که به اضطراب خود رسیدگی نکرده اید، برای ازدواج دست نگه دارید چون این ترس و اضطراب درونی از حمل یک راز برای شما فشار روانی ایجاد می کند و در ازدواج آثار منفی خواهد داشت.

احساس بی لیاقتی و کوچک بودن و حقارت به او می دهید. به عنوان مثال زمانی که کاری انجام می دهد یا حرفی می زند، به او می گویند: «کمی منطقی فکر کن! چرا این قدر بی فکر و ساده ای؟ چرا می داری این قدر راحت گولت بزنن؟ چقدر بچه گانه فکر می کنی! و...». با بیان این جملات، شوهرتان برای اثبات خودش یاراه لجبازی را پیش می گیرد یا این که از شما دور می شود. او برای این که سرزنش نبیند و نشنود، ترجیح می دهد مخفیانه اقدام کند و شرح کارها و حرف هایش را هرگز با شما در میان نگذارد.

اگر شما شوهرتان را با مردی دیگر مقایسه کنید حتی اگر آن مرد برادر یا پدری باشد، شوهر شما خیلی زود عصبی می شود و حالت تدافعی یا تهاجمی به خود می گیرد. مردان ذاتاً رقابت جو هستند و شما با مقایسه، این حس را در وی بیدار می کنید. بنابراین در مقابل حرف های شما عصبانی می شود.

## شما جزو کدام دسته از والدین هستید؟

واکنش های اشتباه بعضی والدین به احساسات منفی کودکان، مانع رشد و پیشرفت هوش هیجانی آن ها خواهد شد. می توان والدین را در بر خور با احساسات منفی کودکان به چهار دسته تقسیم کرد:

#### ۱- والدین بی اعتنا

چنین پدر و مادری احساس منفی فرزند خود را نادیده می گیرند، هیچ توجهی نشان نمی دهند یا با جملاتی مثل «چیزی ات نشده که! دردت نگرفت که! تو الان ناراحت نیستی الکی ادا در نیار! و... اوا کنش نشان می دهند.

۲- والدین ناراضی

این دسته از والدین از احساس فرزندشان ناراضی هستند و آن ها را سرزنش می کنند و چنین جملاتی به کار می برند: «خجالت بکش، مرد که گریه نمی کنه! کی به تو اجازه داد فریاد بکشی؟ تو حق نداری عصبانی باشی! تو خواهرت رو دوست داری دیگه نینیم بگی خواهرم رو دوست ندارم...»

۳- والدین نا آشنا

با راهنمایی این پدر و مادر احساس فرزندشان را می پذیرند و با او همدلی می کنند ولی فرزند خود را راهنمایی نمی کنند: «الهی بمیرم که ناراحت شدی! حق داری از دست دوست عصبانی باشی، اون واقعا بدیه اما در بمیره ولی غصه تو رو نینیم!»

۴- والدین افزایش دهنده هوش هیجانی

کودک این چنین والدینی اول متوجه احساس کودک می شوند، یعنی خود را به جای کودک می گذارند. به طور مثال و در داستان مطرح شده، شما باید خود را به جای پسر چهار ساله ای بگذارید که زمین خورد و خراش آرنج برای او در درزیادی به حساب می آید. از طرف دیگر، دوست دار در این شرایط از مهم ترین فرد زندگی اش یعنی پدرش در کو توجیه دریافت کند. والدین آگاه در قدم بعد، با فرزند خود همدلی نشان می دهند:

«می فهمم، حتما دردت گرفت. وقتی آدم زمین می خوره دردش می گیره» سپس به کودک کمک می کنند تا کلماتی را پیدا کند که بتواند روی احساس

کودک را به تصویر کشد.

کودک را به تصویر کشد.

کودک را به تصویر کشد.

کودک را به تصویر کشد.

کودک را به تصویر کشد.

کودک را به تصویر کشد.

کودک را به تصویر کشد.

کودک را به تصویر کشد.

کودک را به تصویر کشد.

کودک را به تصویر کشد.

کودک را به تصویر کشد.

کودک را به تصویر کشد.

کودک را به تصویر کشد.

کودک را به تصویر کشد.

کودک را به تصویر کشد.

کودک را به تصویر کشد.

کودک را به تصویر کشد.

کودک را به تصویر کشد.

کودک را به تصویر کشد.

کودک را به تصویر کشد.

کودک را به تصویر کشد.

کودک را به تصویر کشد.

کودک را به تصویر کشد.

کودک را به تصویر کشد.

کودک را به تصویر کشد.

کودک را به تصویر کشد.

کودک را به تصویر کشد.

کودک را به تصویر کشد.

کودک را به تصویر کشد.

کودک را به تصویر کشد.

کودک را به تصویر کشد.

کودک را به تصویر کشد.

کودک را به تصویر کشد.

کودک را به تصویر کشد.

کودک را به تصویر کشد.

کودک را به تصویر کشد.

کودک را به تصویر کشد.

کودک را به تصویر کشد.

کودک را به تصویر کشد.

کودک را به تصویر کشد.

کودک را به تصویر کشد.

کودک را به تصویر کشد.

کودک را به تصویر کشد.

کودک را به تصویر کشد.

کودک را به تصویر کشد.

کودک را به تصویر کشد.

کودک را به تصویر کشد.

کودک را به تصویر کشد.

کودک را به تصویر کشد.

کودک را به تصویر کشد.

کودک را به تصویر کشد.

کودک را به تصویر کشد.

کودک را به تصویر کشد.

کودک را به تصویر کشد.

کودک را به تصویر کشد.

کودک را به تصویر کشد.

کودک را به تصویر کشد.

کودک را به تصویر کشد.

کودک را به تصویر کشد.

کودک را به تصویر کشد.

کودک را به تصویر کشد.

کودک را به تصویر کشد.

کودک را به تصویر کشد.

کودک را به تصویر کشد.

کودک را به تصویر کشد.

کودک را به تصویر کشد.

کودک را به تصویر کشد.

کودک را به تصویر کشد.

کودک را به تصویر کشد.

کودک را به تصویر کشد.

کودک را به تصویر کشد.

کودک را به تصویر کشد.

کودک را به تصویر کشد.

کودک را به تصویر کشد.

کودک را به تصویر کشد.

کودک را به تصویر کشد.

کودک را به تصویر کشد.

کودک را به تصویر کشد.

کودک را به تصویر کشد.

کودک را به تصویر کشد.

کودک را به تصویر کشد.

کودک را به تصویر کشد.

کودک را به تصویر کشد.

کودک را به تصویر کشد.

کودک را به تصویر کشد.

کودک را به تصویر کشد.

کودک را به تصویر کشد.

کودک را به تصویر کشد.

کودک را به تصویر کشد.

کودک را به تصویر کشد.

کودک را به تصویر کشد.

کودک را به تصویر کشد.

کودک را به تصویر کشد.

کودک را به تصویر کشد.

کودک را به تصویر کشد.

کودک را به تصویر کشد.

کودک را به تصویر کشد.

کودک را به تصویر کشد.

کودک را به تصویر کشد.

کودک را به تصویر کشد.

کودک را به تصویر کشد.

کودک را به تصویر کشد.

کودک را به تصویر کشد.

کودک را به تصویر کشد.

کودک را به تصویر کشد.

کودک را به تصویر کشد.

کودک را به تصویر کشد.

کودک را به تصویر کشد.

کودک را به تصویر کشد.

کودک را به تصویر کشد.

کودک را به تصویر کشد.

کودک را به تصویر کشد.

کودک را به تصویر کشد.

کودک را به تصویر کشد.

کودک را به تصویر کشد.

کودک را به تصویر کشد.

کودک را به تصویر کشد.

کودک را به تصویر کشد.

کودک را به تصویر کشد.

کودک را به تصویر کشد.

کودک را به تصویر کشد.

کودک را به تصویر کشد.

کودک را به تصویر کشد.

کودک را به تصویر کشد.

کودک را به تصویر کشد.

کودک را به تصویر کشد.

کودک را به تصویر کشد.

کودک را به تصویر کشد.

کودک را به تصویر کشد.

کودک را به تصویر کشد.

کودک را به تصویر کشد.

کودک را به تصویر کشد.

کودک را به تصویر کشد.

کودک را به تصویر کشد.

کودک را به تصویر کشد.

کودک را به تصویر کشد.

کودک را به تصویر کشد.

کودک را به تصویر کشد.

کودک را به تصویر کشد.

کودک را به تصویر کشد.

کودک را به تصویر کشد.

کودک را به تصویر کشد.

کودک را به تصویر کشد.

کودک را به تصویر کشد.

کودک را به تصویر کشد.

کودک را به تصویر کشد.

کودک را به تصویر کشد.

کودک را به تصویر کشد.

کودک را به تصویر کشد.

کودک را به تصویر کشد.

کودک را به تصویر کشد.

کودک را به تصویر کشد.

کودک را به تصویر کشد.

کودک را به تصویر کشد.

کودک را به تصویر کشد.

کودک را به تصویر کشد.

کودک را به تصویر کشد.

کودک را به تصویر کشد.

کودک را به تصویر کشد.

کودک را به تصویر کشد.

کودک را به تصویر کشد.

کودک را به تصویر کشد.

کودک را به تصویر کشد.

کودک را به تصویر کشد.

کودک را به تصویر کشد.

کودک را به تصویر کشد.

کودک را به تصویر کشد.

کودک را به تصویر کشد.

کودک را به تصویر کشد.

کودک را به تصویر کشد.

کودک را به تصویر کشد.

کودک را به تصویر کشد.

کودک را به تصویر کشد.

کودک را به تصویر کشد.

کودک را به تصویر کشد.

کودک را به تصویر کشد.

کودک را به تصویر کشد.

کودک را به تصویر کشد.

کودک را به تصویر کشد.

کودک را به تصویر کشد.

کودک را به تصویر کشد.

کودک را به تصویر کشد.

کودک را به تصویر کشد.

کودک را به تصویر کشد.

کودک را به تصویر کشد.

کودک را به تصویر کشد.

کودک را به تصویر کشد.

کودک را به تصویر کشد.

کودک را به تصویر کشد.

کودک را به تصویر کشد.

کودک را به تصویر کشد.

کودک را به تصویر کشد.

کودک را به تصویر کشد.

کودک را به تصویر کشد.

کودک را به تصویر کشد.

کودک را به تصویر کشد.

کودک را به تصویر کشد.

کودک را به تصویر کشد.

کودک را به تصویر کشد.

کودک را به تصویر کشد.

کودک را به تصویر کشد.

کودک را به تصویر کشد.

کودک را به تصویر کشد.

کودک را به تصویر کشد.

کودک را به تصویر کشد.

کودک را به تصویر کشد.

کودک را به تصویر کشد.

کودک را به تصویر کشد.

کودک را به تصویر کشد.

کودک را به تصویر کشد.

کودک را به تصویر کشد.

کودک را به تصویر کشد.

کودک را به تصویر کشد.

کودک را به تصویر کشد.

کودک را به تصویر کشد.

کودک را به تصویر کشد.

کودک را به تصویر کشد.

کودک را به تصویر کشد.

کودک را به تصویر کشد.

کودک را به تصویر کشد.

کودک را به تصویر کشد.

کودک را به تصویر کشد.

کودک را به تصویر کشد.

کودک را به تصویر کشد.

کودک را به تصویر کشد.

کودک را به تصویر کشد.

کودک را به تصویر کشد.

کودک را به تصویر کشد.

کودک را به تصویر کشد.

کودک را به تصویر کشد.

کودک را به تصویر کشد.

کودک را به تصویر کشد.