

## تربیت عاطفی: اصول و تکنیک‌های پرورش احساسات سالم در کودکان و بزرگسالان

مسعود سلیمی عزیزآبادی

کارشناس ارشد روانشناسی عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرمانشاه، کرمانشاه، ایران.

نام نویسنده مسئول:

مسعود سلیمی عزیزآبادی

تاریخ دریافت: ۱۴۰۴/۱۰/۱۵

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۴/۱۲/۰۵

### چکیده

تربیت عاطفی فرآیندی حیاتی در پرورش کودکانی، سالم شاد و موفق است این امر به معنای توانمندسازی آنها در درک مدیریت و بیان عواطف خود به گونه‌ای سالم و سازگار است. کودکان با هوش عاطفی بالا از مهارت‌های لازم برای برقراری روابط سالم حل تعارضات مقابله با چالش‌ها و گذر از ناملايمات زندگی برخوردار هستند. آنها در برابر استرس و اضطراب مقاوم‌تر بوده و از عزت نفس بالایی برخوردارند. اهمیت تربیت عاطفی در دوران کودکی به اثبات رسیده است تحقیقات نشان داده‌اند که هوش عاطفی در پیش بینی موفقیت تحصیلی شغلی و روابط اجتماعی نقش کلیدی دارد. تربیت عاطفی، کودکان یک سرمایه‌گذاری ارزشمند برای آینده‌ای روشن است با پرورش کودکانی با هوش عاطفی بالا می‌توانیم جامعه‌ای سالم‌تر شادتر و موفق‌تر بسازیم. **واژگان کلیدی:** کودکان، تربیت عاطفی، هوش عاطفی.

## مقدمه

تربیت عاطفی شیوه‌ای از فرزندپروری است که به احساسات کودکان بها می‌دهد و رفتار آنان را نیز هدایت می‌کند. به طور کلی می‌توان گفت تربیت عاطفی آموزش مدیریت احساسات به کودک است؛ اینکه یاد بگیرد احساسات مختلف خود را بشناسد و به شکل مناسبی ابراز کند. با استفاده از این موضوع، والدین به کودک کمک می‌کنند تا در حد توانایی‌های متناسب با سن خود درک و تبادل احساسی داشته باشد.

در دنیای پیچیده و پرمشغله، امروز پرورش نسلی سالم و شاد از اهمیت بالایی برخوردار است. در تربیت عاطفی به عنوان یکی از ارکان اصلی رشد و شکوفایی، کودکان نقشی اساسی ایفا می‌کند.

تربیت عاطفی فراتر از آموزش صرف احساسات به کودکان است. این امر به معنای توانمندسازی آنها در درک، مدیریت و بیان عواطف خود به گونه‌ای سالم و سازگار است.

کودکان با هوش عاطفی بالا از مهار لازم برای برقراری روابط سالم حل تعارضات مقابله با چالش‌ها و گذر از ناملایمات زندگی برخوردار هستند آنها در برابر استرس و اضطراب مقاوم‌تر بوده و از عزت نفس بالایی برخوردارند.

تربیت شامل ایجاد یا فعالیت بخشیدن هر نوع کمالی در انسان می‌شود که مطلوبیت و ارزش داشته باشد. این کمال گاهی جنبه شناختی دارد که به دانش، شناخت و آگاهی انسان مربوط می‌شود گاهی نیز جنبه کنشی یا حرکتی دارد که به رفتارها و اعمال عینی انسان که اغلب دارای مظاهر جسمانی هستند مربوط می‌شود و بالاخره گاهی جنبه گرایشی یا عاطفی دارد که با نگرش، اعتقاد، ایمان و علائق، احساسات انسان مرتبط است.

اهمیت تربیت عاطفی در دوران کودکی به اثبات رسیده است تحقیقات نشان داده‌اند که هوش عاطفی در پیش بینی موفقیت تحصیلی شغلی و روابط اجتماعی نقش کلیدی دارد. والدین و مربیان از دانش و مهارت‌های لازم برای تربیت عاطفی کودکان خود برخوردار نیستند.

دهه ۱۹۵۰ در این، دهه روانشناسانی مانند کارل راجرز و آبراهام مازلو بر اهمیت ایجاد روابط مثبت و حمایت کننده با کودکان برای رشد عاطفی آنها تأکید کردند. دهه ۱۹۶۰ و ۱۹۷۰ در این دهه‌ها شاهد افزایش توجه به برنامه‌های پیشگیری از مشکلات عاطفی و رفتاری کودکان بودیم برنامه‌هایی مانند Head Start و Sesame Street برای آموزش مهارت‌های عاطفی و اجتماعی به کودکان طراحی شدند. دهه ۱۹۸۰ و ۱۹۹۰ در این دهه‌ها تحقیقات در مورد تأثیر عوامل مختلف بر سلامت عاطفی کودکان، مانند فقر، خشونت و سوء استفاده افزایش یافت همچنین برنامه‌های مبتنی بر شواهد برای ارتقای سلامت عاطفی کودکان توسعه یافتند. قرن بیست و یکم در قرن حاضر شاهد افزایش توجه به نقش هوش هیجانی در موفقیت کودکان و نوجوانان بوده‌ایم. برنامه‌های متعددی برای آموزش هوش هیجانی به کودکان و نوجوانان طراحی شده‌اند.

برخی از نظریه‌های مهم در مورد تربیت عاطفی کودکان عبارتند از: نظریه دلبستگی این نظریه توسط جان بالبی ارائه شده است و بر اهمیت ایجاد روابط دلبستگی امن با کودکان برای رشد عاطفی آنها تأکید میکند.

نظریه هوش هیجانی این نظریه توسط دانیل گلمن ارائه شده است و بر اهمیت توانایی درک، مدیریت و بیان عواطف برای موفقیت در زندگی تأکید میکند. نظریه ذهن این نظریه بر اهمیت توانایی درک، افکار احساسات و باورهای دیگران برای روابط اجتماعی سالم تأکید می‌کند.

تحقیقات نشان داده‌اند که تربیت عاطفی کودکان فواید متعددی برای آنها دارد، از جمله:

بهبود سلامت روان کودکان با هوش هیجانی بالا از نظر عاطفی سالم‌تر و شادتر هستند و در برابر مشکلات عاطفی و رفتاری مانند اضطراب، افسردگی و پرخاشگری مقاوم‌تر هستند.

موفقیت تحصیلی کودکان با هوش هیجانی، بالا در مدرسه عملکرد بهتری دارند و از مهارت‌های لازم برای یادگیری و حل مسئله برخوردار هستند.

روابط سالم کودکان با هوش هیجانی بالا روابط سالم‌تر و قوی تری با دیگران برقرار میکنند.

موفقیت در زندگی هوش هیجانی یکی از مهمترین عوامل موفقیت در زندگی است.

با توجه به اهمیت تربیت عاطفی، کودکان والدین و مربیان می‌توانند اقدامات مختلفی برای ارتقای سلامت عاطفی آنها انجام دهند، از جمله:

ایجاد روابط مثبت و حمایت کننده با: کودکان کودکان به عشق توجه و حمایت عاطفی والدین و مربیان خود نیاز دارند. ایجاد محیطی امن و حمایتی برای کودکان کودکان باید در محیطی امن و حمایتی احساس امنیت و آرامش کنند. الگوی رفتاری مناسبی برای کودکان باشید کودکان از رفتار والدین و مربیان خود یاد می‌گیرند.

## تعاریف و مبانی نظری

### تربیت عاطفی و شناخت عوامل آن

با عنایت به این مطلب مهم که عواطف امری است که گرم کننده محیط زندگی و عامل برانگیزاننده استعدادهای بالقوه‌ای است که در ابعاد جسمی، روانی، اجتماعی و رفتار و اخلاق کودک تعبیه شده است موجود پویا و با نشاط آن در تحقق اهداف مفید واقع می‌گردد. اساساً احتیاج به عوامل عاطفی امری است که از نظر علمی قابل انکار نیست. کودک و یا هر انسانی میل دارد از دیگران محبت ببیند و برای اینکار حتی متوسل به جلب توجه به انحاء مختلف می‌گردد. اگر این نیاز کودک ارضاء نشود امکان انحراف او از مسیر عادی زندگی می‌باشد.

از عوامل عواطف می‌توان محبت را نام برد که تلاش در ارضاء و پویایی و نشاط آن امری ضروری می‌نماید. محبت سبب نزدیکی کودک با دیگران و ابراز همدلی، و یکدلی با آنها و بعضاً جلب حمایت آنها برای او ایفای نقش فوق العاده‌ای محسوب می‌شود. به جرات می‌توان گفت که آدمی در هر سن و سالی به محبت نیاز دارد و ارضاء آن موجب نشاط روح و روان فرد خواهد بود منتهی در سنین کودکی این نیاز مهم و با اهمیت‌تر از بزرگسالی احساس می‌گردد. افرادی که در مواردی با کمبود محبت مواجهند غالباً بی‌حرکت، بدون نشاط و در حال رکود فکری، روانی و اخلاقی نشان می‌دهند. امکان دارد به عدم توانایی و یا عدم برخورداری از امکان برطرف کردن خلاء عاطفی خود احساس بی‌کفایتی نموده و به برخی اعمال از جمله خودکشی بی‌تفاوتی تا جایی که شادی و غم و محبت و خشم برای آنان یکسان می‌شود و انگیزه و رغبت خود را در این امور از دست خواهند داد. رعایت جنبه اعتدال و میانه‌روی در رابطه با تربیت عوامل عاطفی مانند محبت، امنیت، خشم، ترس و... بسیار حائز اهمیت است. زیرا عدم آگاهی در خصوص افراط و تفریط در موارد فوق امکان انحراف، رکود، لوس شدن و... عوارض دیگر را به دنبال خواهد داشت.

### اصول تربیت عاطفی

تربیت عاطفی، فرایندی حیاتی در پرورش کودکانی سالم شاد و موفق است. این امر به معنای توانمندسازی آنها در درک، مدیریت و بیان عواطف خود به گونه‌ای سالم و سازگار است. کودکان با هوش عاطفی بالا از مهارت‌های لازم برای برقراری روابط سالم حل تعارضات مقابله با چالش‌ها و گذر از ناملایمات زندگی برخوردار هستند آنها در برابر استرس و اضطراب مقاوم‌تر بوده و از عزت نفس بالایی برخوردارند. اهمیت تربیت عاطفی در دوران کودکی به اثبات رسیده است تحقیقات نشان داده‌اند که هوش عاطفی در پیش‌بینی موفقیت تحصیلی شغلی و روابط اجتماعی نقش کلیدی دارد. در ادامه، به برخی از اصول اساسی تربیت عاطفی می‌پردازیم: شناخت و نامگذاری احساسات اولین قدم در تربیت، عاطفی کمک به کودکان در شناخت و نامگذاری احساسات خود است. با صحبت کردن در مورد احساسات، به آنها کمک کنید تا احساسات خود را درک کنند و آنها را به طور دقیق بیان کنند.

### تأیید و پذیرش احساسات

به کودکان بیاموزید که تمام، احساسات چه مثبت و چه منفی معتبر و قابل قبول هستند احساسات آنها را سرکوب نکنید و به آنها کمک کنید تا احساسات خود را به طور سالم ابراز کنند.

## تنظیم احساسات

به کودکان مهارت‌های لازم برای تنظیم احساسات خود را آموزش دهید به آنها بیاموزید که چگونه در هنگام احساس، خشم ناامیدی یا اضطراب آرام شوند و خود را کنترل کنند. همدلی و درک احساسات دیگران با فرزندان در مورد احساسات خود به طور آزادانه صحبت کنید به او نشان دهید که احساساتش را می‌پذیرید و برای آنها ارزش قائل هستید.

## برچسب گذاری احساسات

به فرزندان کمک کنید تا احساسات خود را به درستی بشناسد و نام آنها را بگذارد این کار به او در درک و مدیریت احساساتش کمک میکند.

## همدلی و درک احساسات دیگران

به فرزندان کمک کنید تا احساسات دیگران را درک کند و با آنها همدلی کند به او بیاموزید که از دیدگاه دیگران به مسائل نگاه کند و احساسات آنها را درک کند.

## آموزش مهارت‌های حل مسئله

به فرزندان مهارت‌های لازم برای حل مسئله و تصمیم‌گیری را آموزش دهید به او کمک کنید تا راه‌حل‌های سازنده برای مشکلات خود پیدا کند و در مورد انتخاب‌های خود با دقت فکر کند.

## تشویق به ابراز وجود

به فرزندان اجازه دهید تا احساسات خود را به طور آزادانه و سالم ابراز کند از او بخواهید که احساسات خود را سرکوب کند یا آنها را به گونه‌ای که شما میخواهید بیان کند.

## تشویق به فعالیت‌های بدنی و بازی

تشویق به فعالیت‌های بدنی و بازی به کودکان در تخلیه انرژی و تنظیم احساساتشان کمک میکند برای فرزندان فرصت‌های کافی برای فعالیت بدنی بازی فراهم کنید.

## مراقبت از خود

به فرزندان آموزش دهید که چگونه از خود مراقبت کند به او آموزش دهید که چگونه به طور سالم غذا بخورد، بخوابد و ورزش کند و از استرس خود بکاهد.

## ایجاد محیطی امن و حمایتی

برای فرزندان محیطی امن و حمایتی ایجاد کنید که در آن احساس دوست داشتن پذیرش و امنیت کند. تربیت عاطفی فرآیندی زمان بر است و نیاز به صبر و حوصله دارد از فرزندان انتظار نداشته باشید که یک شبه تمام مهارت‌های لازم را یاد بگیرد در این مسیر حامی و مشوق او باشید.

## تأثیرات مثبت تربیت عاطفی پرورش کودکانی شاد، سالم و موفق

تربیت، عاطفی فرآیندی حیاتی در پرورش کودکانی شاد سالم و موفق است. این امر به معنای توانمندسازی آنها در درک، مدیریت و بیان عواطف خود به گونه‌ای سالم و سازگار است.

کودکان با هوش عاطفی بالا از مزایای متعددی برخوردارند، از جمله سلامت روان بهتر تحقیقات نشان داده‌اند که هوش عاطفی بالا با سلامت روان بهتر در کودکان و نوجوانان مرتبط است. این کودکان کمتر در معرض، اضطراب افسردگی و سایر مشکلات سلامت روان قرار دارند.

## عزت نفس بالاتر

کودکان با هوش عاطفی بالا از عزت نفس بالاتری برخوردارند آنها به خود و توانایی‌های خود ایمان دارند و از نقاط قوت و ضعف خود آگاه هستند.

### روابط سالم‌تر

این کودکان مهارت‌های لازم برای برقراری و حفظ روابط سالم با دیگران را دارند آنها میتوانند به طور مؤثر ارتباط برقرار کنند، همدلی کنند و تعارضات را حل کنند.

### موفقیت تحصیلی بیشتر

تحقیقات نشان داده‌اند که هوش عاطفی بالا با موفقیت تحصیلی بیشتر در کودکان و نوجوانان مرتبط است. این کودکان در مدرسه تمرکز بهتری دارند انگیزه بیشتری دارند و در حل مسائل خلاق‌تر هستند.

### موفقیت شغلی بیشتر

افراد با هوش عاطفی بالا در محل کار نیز موفق‌تر هستند. آنها می‌توانند با همکاران خود به طور مؤثر کار کنند، در برابر استرس مقاوم باشند و در حل مشکلات خلاق باشند.

### زندگی شادتر

در نهایت، افراد با هوش عاطفی بالا از زندگی شادتر و رضایت بیشتری برخوردار هستند. آنها می‌توانند با چالش‌های زندگی به طور مؤثر مقابله کنند از روابط خود لذت ببرند و احساس خوشبختی و رضایت کنند.

## تربیت عاطفی کودکان از دیدگاه اسلام و قرآن و احادیث

در اسلام تربیت و پرورش فرزندان از جایگاه ویژه‌ای برخوردار است. دین مبین اسلام، نه تنها به آموزش آموزه‌های دینی و اخلاقی بلکه به پرورش ابعاد مختلف شخصیت، کودکان از جمله عواطف و احساسات آنها نیز تأکید می‌کند. تربیت عاطفی در اسلام به معنای توانمندسازی کودکان در درک مدیریت و بیان عواطف خود به گونه‌ای سالم و سازگار است. این امر به آنها کمک میکند تا با چالش‌های زندگی به طور مؤثر مقابله کنند، روابط سالمی برقرار کنند و از زندگی شاد و رضایت بخشی برخوردار شوند. قرآن کریم و احادیث معصومین (ع) سرشار از آموزه‌هایی هستند که میتوان از آنها برای تربیت عاطفی کودکان استفاده کرد. در ادامه به برخی از این آموزه‌ها اشاره میکنیم.

### تأکید بر محبت و مهربانی

یکی از مهمترین آموزه‌های اسلام در تربیت عاطفی کودکان تأکید بر محبت و مهربانی است. خداوند متعال در قرآن کریم می‌فرماید: "وَ رَحْمَتُهُمْ وَاسِعَةٌ" (بقره، ۱۵۹) به معنای و رحمت آنها پدر و مادر و پیامبر اکرم (ص) نیز در این باره می‌فرمایند هر کس که دختری را تربیت کند و به نیکوترین وجه به او آموزش است.

### آموزش صبر و بردباری

یکی دیگر از آموزه‌های مهم اسلام در تربیت عاطفی کودکان آموزش صبر و بردباری است. خداوند متعال در قرآن کریم می‌فرماید: "وَ صَبْرًا جَمِيلًا" (احقاف ۳۵)

امام علی (ع) نیز در این باره می‌فرماید: صبر، گنجینه ایمان و کلید نجات است نهج البلاغه، (حکمت ۱۵۷) آموزش صبر و بردباری به کودکان کمک میکند تا در برابر ناملايمات زندگی صبر پیشه کنند و به جای تسلیم شدن در برابر خشم و ناامیدی به دنبال راه‌حل‌های سازنده باشند.

### تشویق به کنترل خشم

اسلام به طور جدی نسبت به کنترل خشم تأکید می‌کند خداوند متعال در قرآن کریم می‌فرماید: "وَالْكَاظِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ" (آل عمران ۱۳۴) به معنای "خشم خود را فرو می‌برند و از مردم در می‌گذردند و خداوند نیکوکاران را دوست دارد.

آموزش کنترل خشم به کودکان کمک میکند تا در هنگام عصبانیت رفتار خود را کنترل کنند و از بروز رفتارهای پرخاشگرانه خودداری کنند.

## تأکید بر همدلی و نوع دوستی

اسلام همواره بر همدلی و نوع دوستی تأکید می‌کند خداوند متعال در قرآن کریم میفرماید: "وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَىٰ وَ لَا تَعَاوَنُوا عَلَى الْإِثْمِ وَالْعُدْوَانِ" (مائده، ۲) به معنای و در راه نیکی و تقوا با یکدیگر همکاری کنید و در گناه و تجاوز با یکدیگر همکاری نکنید.

## عوامل تربیت عاطفی فرزندان از دیدگاه امام رضا (ع)

### الف) همتایی در بینش‌ها و باورهای دینی

بنیادی ترین مسئله در نهاد خانواده که سبب آرامش و جلب عاطفی اعضای آن می‌شود اصل همتایی در بینش‌ها و باورهای دینی اعضای خانواده، به ویژه همسران است. در تعالیم اسلامی هنگام گزینش همسر بر اصل "کفو" به معنای همتایی و همانندی تأکید شده است، بدین معنا که زن و مرد در افکار و باورها و ویژگی‌های رشدی تقریباً همتا باشند.

### ب) از خود دانستن فرزند

از عوامل شکل‌گیری روابط عاطفی مطلوب والدین نسبت به فرزندان این است که والدین وجود فرزندان را از خود میدانند و علاقه طبیعی و خدادادی میان خودشان و آنان را احساس می‌کنند و خوبی و بدی آنان را، خوبی و بدی خودشان می‌دانند و به سرنوشت مطلوب و زندگی سعادت‌مندانه دنیای و اخروی آن‌ها علاقه‌مند هستند.

### ج) ابراز محبت و ایجاد مودت

محبت داروی شفابخش دردها، تسکین‌دهنده قلب‌ها و بهترین راه حل مشکلات و ناسازگارپهای تربیت است. محبت به جا در هر مکان و زمان وسیله‌ای کارآمد و مؤثر است. همگان در موقعیتی به عاطفه و محبت نیاز دارند؛ اما کودکان بیش از دیگران تشنه محبت‌اند. رفتار نابجا و ناقصشان را محبت اصلاح می‌کند. امام رضا(ع) از این شیوه مؤثر تربیت به شکل‌های گوناگونی بهره می‌گرفت.

### د) همدلی و نظارت والدین

والدینی که بر فرزند خود نظارت دارند و با احساسات فرزند خود همدلی می‌کنند، مایل و قادرند که به طور سازنده به سوی مطلوب حرکت کنند و زمینه ارتباط مطلوب و مؤثر با فرزندشان را فراهم نمایند. همدلی و نظارت والدین اثری مهم بر محافظت و مراقبت از فرزند دارد؛ زیرا هنگامی که والدین بر فرزند خود نظارت داشته باشند از وضعیت و شرایط فرزندشان آگاه باشند و او را درک کنند، به دقت و درجه مراقبت خود از فرزندشان در هنگام بروز مشکل و آسیب می‌افزایند که باعث مهر و الفت درزندگی فردی و اجتماعی فرزند میشود.

### ر) خوش رویی و نرم خویی

خوش رویی و نرم خویی محبوب‌ترین و ارزشمندترین عمل نزد خداوند پس از واجبات الهی است و از رحمت الهی برمیخیزد. خداوند در قلب زن و شوهر مهری قرار داده و بر آنان است که این نعمت باطنی و حالت قلبی را که موجب آرامش زندگی و صفا و پاکی است به وسیله جانبداری از هم، گذشت، خوش اخلاقی و نرم خویی حفظ کنند. از عواملی که به عاطفه و محبت خلل وارد می‌کندد بپرهیزند زیرا تبدیل این عاطفه به کینه نوعی ناسپاسی به شمار می‌آید زن و شوهر در روابط عاطفی با یکدیگر باید این بیان گهربار امام رضا (ع) در نظر بگیرند که می‌فرمایند: اگر مؤمنی خشمگین شود عصبانیت، وی را از طریق حق بیرون نمیبرد و اگر شادمانی یابد این خرسندی وی را دچار باطل نمیسازد و چون به اقتداری می‌رسد بیشتر از آنچه حق دارد نمیگیرد.

### س) تکریم و احترام متقابل

بی شک هر انسانی در هر مقطع سنی، با توجه به برداشتی که از ارزش و منزلت خویش دارد برای خود احترام قائل است. هر انسانی خود را دوست دارد و دوست دارد که مورد احترام دیگران واقع شود. کودک هرچند به رشد اجتماعی و عقلانی کافی نرسیده است اما برای خود احترام قائل است. بدین جهت رفتار احترام آمیز والدین و مربیان نقش مؤثری در تربیت و رشد او دارد.

### ص) حسن رفتار در خانواده

خانواده کانونی است که هرچه باصفا و گرم تر باشد، زندگی شیرین تر و توفیقات انسان بیشتر خواهد شد. امام رضا (ع) در سخنی نورانی هم به حسن رفتار در خانواده توصیه کرده و هم از این نوع رفتار خود با همسرشان خبر داده‌اند میفرمایند: حسن الناس یمانا) حسنهم خلقا و الطفهم باهله و) نا) لطفکم بأهلی؛ کسی که ایمانش برتر از دیگران است، اخلاقش نیکوتر و به خانواده اش مهربان تر است و من نسبت به خانواده خود مهربان ترم. با تقویت نگرش مثبت میان والدین و عملیاتی کردن آن‌ها در ابراز و رفتارها، فرزندان تحت تأثیر قرار می‌گیرند و شخصیت عاطفی شان درزمینه مثبت نگری نیز پرورش می‌یابد؛ از این رو، فرزندان به والدین، مربیان، معلمان و دوستان صالح اعتماد می‌کنند و از رفتارهایی چون غیبت، تهمت، استهزا و هر نوع رفتارهای ضد اخلاقی که منشأ همه آن‌ها سو ظن است، مصون می‌مانند.

### ع) هدیه دادن و تشویق

تشویق و هدیه دادن در تربیت کودک بسیار مؤثر است. اگر به جا و مناسب باشد در فرزندان انگیزه ایجاد می‌کند و آنان را برای انجام کارهای بزرگتر آماده می‌سازد. درواقع تشویق زبان پیشرفت و موفقیت آن‌هاست.

### ه) ارائه الگو شایسته

از بهترین عوامل مؤثر در تربیت عاطفی، اخلاقی، روانی و اجتماعی فرزند الگودهی است. والدین نخستین الگوهای تربیتی فرزندانند و مسئولیت‌های دشواری در این زمینه بر عهده دارند؛ مسئولیتی که باعث رشد و شکوفایی عواطف و فضایل اخلاقی خود و در پی آن فرزندان‌شان می‌شود.

### چالش‌ها و راهکارهای تربیت: عاطفی گامی در جهت پرورش نسلی شاد و موفق

تربیت عاطفی فرآیندی حیاتی در پرورش کودکانی سالم شاد و موفق است. این امر به معنای توانمندسازی آنها در درک، مدیریت و بیان عواطف خود به گونه‌ای سالم و سازگار است. کودکان با هوش عاطفی بالا از مزایای متعددی برخوردارند از جمله سلامت روان، بهتر عزت نفس بالاتر، روابط سالم تر، موفقیت تحصیلی بیشتر موفقیت شغلی بیشتر و زندگی شادتر. با وجود مزایای فراوان تربیت، عاطفی این امر چالش‌هایی را نیز به همراه دارد. در ادامه به برخی از این چالشها و راهکارهای مقابله با آنها می‌پردازیم:

### چالش‌ها

کمبود دانش و آگاهی بسیاری از والدین و مربیان از دانش و آگاهی کافی در مورد تربیت عاطفی کودکان برخوردار نیستند. عدم الگوی مناسب برخی از والدین و مربیان خود در مدیریت احساسات خود دچار مشکل هستند و نمی‌توانند الگوی مناسبی برای فرزندان خود باشند. فقدان زمان و منابع مشغله‌های زندگی روزمره میتواند مانع از اختصاص زمان کافی به تربیت عاطفی کودکان شود. همچنین کمبود منابع مالی و اجتماعی میتواند در این زمینه چالش برانگیز باشد. مقاومت کودکان برخی از کودکان در برابر آموزش مهارتهای عاطفی مقاومت نشان میدهند و ممکن است از ابراز احساسات خود یا صحبت در مورد آنها امتناع کنند. تأثیر عوامل بیرونی مانند محیط نامناسب تجربیات آسیب زا و روابط ناسالم می‌توانند بر هوش عاطفی کودکان تأثیر منفی بگذارند.

## راهکارها

افزایش دانش و آگاهی والدین و مربیان میتوانند با مطالعه کتابها مقالات و شرکت در دوره‌های آموزشی، دانش و آگاهی خود را در مورد تربیت عاطفی کودکان افزایش دهند. الگوبرداری والدین و مربیان باید در مدیریت احساسات خود الگوی مناسبی برای فرزندان خود باشند. آنها باید به طور آزادانه در مورد احساسات خود صحبت کنند و راه‌های سالم برای مقابله با آنها را به فرزندان خود نشان دهند.

اختصاص زمان و توجه والدین و مربیان باید زمان کافی را به صحبت با فرزندان خود در مورد احساساتشان اختصاص دهند. آنها همچنین باید به فرزندان خود فرصتهای کافی برای ابراز احساسات خود به طور سالم و سازگار بدهند. استفاده از روش‌های خلاقانه از روش‌های خلاقانه مانند، بازی داستان سرایی و نقاشی می‌تواند برای آموزش مهارتهای عاطفی به کودکان استفاده کرد. صبر و حوصله تربیت عاطفی فرآیندی زمان بر است و نیاز به صبر و حوصله دارد از فرزندتان انتظار نداشته باشید که یک شبه تمام مهارتهای لازم را یاد بگیرد. در این مسیر، حامی و مشوق او باشید. جستجوی کمک تخصصی در صورت، نیاز از متخصصان مانند روانشناسان کودک و مشاوران برای کمک به تربیت عاطفی فرزندتان استفاده کنید.

## بحث و نتیجه گیری

سرمایه گذاری در تربیت، عاطفی گامی بلند در جهت پرورش نسلی شاد و موفق تربیت عاطفی، فرآیندی حیاتی در پرورش کودکانی سالم شاد و موفق است. این امر به معنای توانمندسازی آنها در درک، مدیریت و بیان عواطف خود به گونه‌ای سالم و سازگار است.

رشد عاطفی یکی از مهمترین جنبه‌های رشد کودکان است. زیرا اگر عواطف و هیجانات کودک به طور طبیعی ارضاء نشوند، کودک نمی‌تواند از زندگی و فعالیت‌های روزمره خود لذت ببرد. در زندگی کودک هیجانات و عواطف نقش بسیار مهمی دارند. این عواطف و هیجان‌ها هستند که زندگی و فعالیت‌های کودک را شیرین و لذت بخش می‌کنند، ولی تأثیر عواطف و هیجان‌ها همیشه برای کودک مفید نیستند. اگر عواطف و هیجانات کودک، بنابه دلایلی مانند فوت یکی از والدین و یا جدایی آنها از هم، نابسامانی‌های موجود در خانواده، اختلاف و مشاجره دائمی والدین و غیره بسیار شدید و حاد باشند، ممکن است که کودک علاوه بر تحمل صدمات شدیدی که بر رشد جسمانی او وارد می‌شود، قدرت سازگاری خود را با محیط نیز از دست بدهد و دچار بحران روحی شود. چنین کودکی معمولاً احساس مشکل و بی‌لیاقتی می‌کند، کمبودها و ناراحتی‌های عاطفی و روانی چنان اثر عمیق و دائمی در زندگی کودک می‌گذارد که او هرگز نخواهد توانست آسیب‌ها و صدمات عاطفی و روانی دوران کودکی خود را به طور کامل جبران کند. چگونگی تأثیر هیجان‌ها و عواطف در زندگی فردی و اجتماعی کودک به صورت‌های گوناگون مطرح است. عواطف و هیجانات روزانه مانند ترس، خشم، حسادت، انگیزش و غیره باعث می‌شوند که کودک از زندگی خود لذت ببرد و برای فعالیت‌های مختلف آماده شود.

گاهی اوقات تنش‌های هیجانی و عاطفی، مهارت‌های حرکتی کودک را مختل و در فعالیت‌های ذهنی او از جمله یادآوری، تمرکز، استدلال و غیره مداخله می‌کند. بروز هیجانات و عواطف دیدگاه کودک را به زندگی اجتماعی و جامعه تغییر می‌دهد و تعامل اجتماعی او را بر می‌انگیزاند و کودک یاد می‌گیرد که خواست‌های خود را با معیارهای اجتماعی هماهنگ کند. همچنین عواطف و هیجانات خوشایند و ناخوشایند کودک، جو روانشناختی و اندیشه او را در مورد خانه، مدرسه، گروه‌های همبازی و غیره تحت تأثیر قرار می‌دهد و دیگر اینکه تکرار پاسخ‌های عاطفی و هیجانی از سوی کودک، باعث رشد عادت در او می‌شود.

کودکان با هوش عاطفی بالا از مزایای متعددی از جمله سلامت روان، بهتر عزت نفس بالاتر، روابط سالم تر، تحصیلی بیشتر، موفقیت شغلی بیشتر و زندگی شادتر برخوردارند. با وجود مزایای فراوان تربیت عاطفی چالش‌هایی را نیز به همراه دارد کمبود دانش و آگاهی، عدم الگوی مناسب فقدان زمان و منابع مقاومت کودکان و تأثیر عوامل بیرونی از جمله این چالش‌ها هستند.

با این حال با استفاده از راهکارهایی مانند افزایش دانش و آگاهی الگوبرداری اختصاص زمان و توجه، استفاده از روش‌های خلاقانه صبر و حوصله و جستجوی کمک تخصصی میتوان این چالش‌ها را تا حد زیادی مرتفع کرد. تربیت عاطفی سرمایه گذاری ارزشمندی است که بازده آن در تمام طول زندگی کودکان مشهود خواهد بود. با پرورش نسلی با هوش عاطفی بالا می‌توانیم

جامعه‌ای، شادتر سالم‌تر و موفق‌تر بسازیم. نکته: تربیت عاطفی فرآیندی زمان‌بر است و نیاز به صبر و حوصله دارد از فرزندتان انتظار نداشته باشید که یک شبه تمام مهارت‌های لازم را یاد بگیرد. در این مسیر، و مشوق او باشید.

تربیت عاطفی شامل آموزش مهارت‌های مختلفی مانند شناخت، احساسات مدیریت احساسات، بیان احساسات همدلی و حل مسئله به کودکان است. روش‌های مختلفی برای تربیت عاطفی کودکان وجود دارد مانند، الگوبرداری گفتگوی آزادانه در مورد احساسات، برجسب گذاری، احساسات تشویق به ابراز وجود و ایجاد محیطی امن و حمایتی. تربیت عاطفی فواید متعددی برای کودکان، دارد از جمله سلامت روان، بهتر عزت نفس بالاتر، روابط سالم‌تر، موفقیت تحصیلی بیشتر موفقیت شغلی بیشتر و زندگی شادتر

## منابع و مراجع

- ۱) احمدی. (۲۰۲۲). تحلیل نقش بازی در تربیت عاطفی کودکان. مطالعات تربیتی و روانشناختی خانواده، ۳(۶)، ۱۲۵-۱۴۵.
- ۲) بحری، نادره، سرمدی، ایمانی نائینی، و محسن. (۲۰۲۲). اعتبار یابی الگوی تحقق و بالندگی عشق و نقش آن در تربیت عاطفی جوانان. خانواده درمانی کاربردی، ۳(۱)، ۳۸۵-۴۰۱.
- ۳) حسینی دولت آباد، بی بی حکیمه، و رضی. (۲۰۲۳). راهکارهای تربیت عاطفی قرآن برای تقویت خودشفقتی. مشکوة، ۴۱(۴)، ۲۷-۴۰.
- ۴) رسولی، قادر، و کیهان. (۲۰۲۴). طراحی الگوی برنامه درسی مبتنی بر تربیت عاطفی با رویکرد تربیت مغز. پژوهش در مطالعات برنامه درسی، ۳(۲)، ۱۱۹-۱۳۶.
- ۵) شریعتی، سید صدر الدین، و صحرایی. (۲۰۱۹). بررسی نقش والدین در تربیت عاطفی کودک با بهره گیری از سیره امام رضا (ع). فرهنگ مشاوره و روان درمانی، ۱۰(۳۸)، ۵۹-۸۰.
- ۶) فرمهبینی فراهانی، محسن، رضوان خواه، و سلمان. (۲۰۱۷). الگوی مفهومی تربیت عاطفی با رویکردی بر نهج البلاغه. آموزه‌های تربیتی در قرآن و حدیث، ۳(۱)، ۵۱-۷۰.
- ۷) فرمهبینی فراهانی، رضوان خواه، و سلمان. (۲۰۱۷). الگوی مفهومی تربیت عاطفی با رویکردی بر نهج البلاغه. آموزه‌های تربیتی در قرآن و حدیث، ۵(۳)، ۵۴-۷۳.
- ۸) فقیهی، علی نقی، و نجفی. (۲۰۱۳). عوامل تربیت عاطفی فرزندان در خانواده؛ برگرفته از احادیث. اسلام و پژوهش‌های تربیتی، ۱۰(۵)، ۲۸-۵۰.
- ۹) فیاض فاطمه، دهقان نیری مهدیه، و هاشمی زهرا. (۲۰۲۱). طراحی و ساخت بسته‌ی آموزشی تربیت عاطفی مبتنی بر محاوره‌ی کلامی برای مادران دارای کودک زیر ۷ سال.
- ۱۰) متقی، ز، نجفی، م، نصرتی هشی، ک، و کمال. (۲۰۱۶). سازماندهی نظام تربیت عاطفی براساس آموزه‌های قرآنی. پژوهش در مسائل تعلیم و تربیت اسلامی، ۲۳(۲۹)، ۴۹-۸۲.
- ۱۱) محامی، م، و مولودی، ح. (۲۰۱۵). بررسی فقهی بایدها و نبایدهای تربیت عاطفی فرزندان در سبک زندگی اسلامی. مطالعات فقه تربیتی، ۲۴(۱۱)، ۴۷-۶۱.
- ۱۲) مطهری، م. ل. (۲۰۲۴). نقش خانواده در تربیت عاطفی فرزندان از منظر فقه تربیتی. گفتمان فقه تربیتی، ۱۴۰۳