
سواد عاطفی

قلب مدیریت کلاس

نویسنده:

پاتریکا شروود

مترجم:

فاطمه دهقانی

دبیر مجموعه و سرویراستار:

روح‌الله سلیمانی‌پور



ناشر نوین پارس

تلفن: ۰۲۱-۸۸۸۸۸۸۸۸

تهران، ۱۴۰۱



- عنوان و نام پدیدآور
سواد عاطفی: قلب مدیریت کلاس / پاتریکا شرود؛ ترجمه: فاطمه دهقانی. ویراستار
مقابله‌ای: روح‌الله سلیمانی‌پور؛ دبیر مجموعه و سرویراستار: روح‌الله سلیمانی‌پور.
تهران: نشر نویسه پارسی، ۱۴۰۱.
مشخصات نشر
مشخصات ظاهری
شابک
۲۰۲ ص: مصور، جدول، نمودار
۸-۵۷-۷۳۸۶-۶۲۲-۹۷۸
وضعیت فهرست‌نویسی
عنوان اصلی
فیبا
Patricia Sherwood. Emotional Literacy: The heart of classroom management, ACER Press: 2008.
موضوع
موضوع
روان‌شناسی، سواد عاطفی، مدیریت کلاس
هوش هیجانی
شناسه افزوده
شناسه افزوده
شناسه افزوده
روح‌الله سلیمانی‌پور، ۱۳۶۰- مترجم
روح‌الله سلیمانی‌پور، ۱۳۶۰- ویراستار مقابله‌ای
روح‌الله سلیمانی‌پور، ۱۳۶۰- دبیر مجموعه و سرویراستار
PN۱۹۰/۷۵
رده‌بندی کنگره
رده‌بندی دیویی
۷۹۱/۴۴۰.۲۳۲
شماره کتابشناسی ملی
۹۷۲۳۶۷۴

اسواد عاطفی |

نویسنده: پاتریکا شرود

مترجم: فاطمه دهقانی

این کتاب ترجمه‌ای است از:

ویراستار مقابله‌ای: روح‌الله سلیمانی‌پور

Patricia Sherwood. *Emotional Literacy: The heart of classroom management*. ACER Press: 2008.

سر ویراستار و دبیر مجموعه: روح‌الله سلیمانی‌پور

مدیریت هنری: Studio Five ■ چاپ و صحافی: روز

چاپ اول، تهران، زمستان ۱۴۰۱ ■ ۵۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۳۸۶-۵۷-۸

مرکز پخش:

پخش گسترش، تهران، خیابان دماوند، خیابان شهید باباییان، خیابان خورشید، پلاک ۳۱
تلفن: ۹۱۰۰۶۰۱۰

نمایندگی فروش:

کتابفروشی توس، تهران، خیابان انقلاب، نبش خیابان دانشگاه، پلاک ۱۷۸
تلفن: ۶۶۴۶۱۰۰۷



تلفن دفتر انتشارات: ۷۷۰۵۳۲۴۶ ایمیل: info@neveeseh.com

ارتباط با نشر نویسه پارسی: ۰۹۰۲۱۰۰۵۱۶۱

www.neveeseh.com

© تمامی حقوق این اثر برای نشر نویسه پارسی محفوظ است.

هرگونه استفاده تجاری از این اثر یا تکثیر آن، کلاً و جزئاً، به هر صورت (چاپ، فتوکپی، صوت، تصویر و انتشار الکترونیکی) بدون اجازه مکتوب ناشر ممنوع است.

هنر زندگی: ۱۶ ■ مسلسل انتشارات: ۱۲۶

یادداشت دبیر مجموعه

هنر یعنی توانایی آفریدن زیبایی؛ و هنرمند کسی است که با استفاده از دانش و مهارت و آموخته‌هایش، و آمیختن آن با ذوق و احساس و اندیشه‌اش، چیزی می‌آفریند که احساس زیبایی و لذت را برمی‌انگیزد. با این وصف، می‌توانیم تعبیر «هنر» را تعمیم دهیم و به هر کار درست و دقیق و سنجیده‌ای که از روی دانایی و دقت و تجربه انجام شده باشد اطلاق کنیم. پس، وقتی از هنر زندگی سخن می‌گوییم، درواقع، به آگاهی‌ها و مهارت‌ها و آموختنی‌هایی اشاره می‌کنیم که با آن می‌توانیم زندگی ارزشمند و زیبا و دلپذیری بسازیم.

اگر می‌خواهیم زندگی‌مان ارزش زیستن داشته باشد و احساس آرامش و رضایت نصیبمان شود، باید به جنبه‌های گوناگون زندگی، هنرمندانه نگاه کنیم؛ یعنی باید دانش و تجربه و ذوق و خرد را در هم بیامیزیم و هر کاری را، نه از روی تقلید و عادت، بلکه آگاهانه، و آنگونه که شایسته است انجام دهیم. با این رویکرد، زندگی آمیزه‌ای از هنرهاست؛ هنر اندیشیدن، هنر برقراری ارتباط درست با دیگران، هنر کنترل عواطف و احساسات، هنر عشق ورزیدن، هنر نگاه کردن، هنر شنیدن، هنر پرسیدن، هنر گفت‌وگو کردن، هنر رنج کشیدن، هنر شاد بودن، و حتی هنر نفس

کشیدن. و لازمهٔ ساختن زندگی زیبا و ارزشمند، یادگیریِ چنین هنرها و مهارت‌هایی است.

مجموعهٔ هنر زندگی شامل کتاب‌هایی است که هر یک به جنبه‌ای از زندگی اختصاص دارد و مجالی برای تأمل و یادگیری در آن زمینه را فراهم می‌آورد. این کتاب‌ها به دست ترجمه‌آموزان دوره‌های پرورش مترجم در مدرسهٔ آنلاین ترجمه و با نظارت من ترجمه شده است و البته ترجمهٔ کتاب‌های دیگری از این مجموعه همچنان در حال انجام است و به تدریج به این مجموعه افزوده می‌شود. این کتاب‌ها در موضوعات گوناگون و برای طیف متنوعی از مخاطبان تهیه شده است و امیدوارم انتشار آنها تأثیری، هرچند اندک، در توسعهٔ فکری و فرهنگی و اجتماعی کشور عزیزمان داشته باشد.

از مترجمان این کتاب‌ها که با حوصله و صبوری و دقت، ترجمهٔ این کتاب‌ها را به پایان رساندند، و از دوستان و همکاران نازنینم که در بازبینی و ویرایش این کتاب‌ها به من کمک کردند از صمیم قلب سپاس گزارم. این مجموعه بیش از همه مرهون کوشش‌ها و پی‌گیری‌های دکتر امیر احمدی، مدیر فرهیختهٔ نشر نویسهٔ پارسی است که اندیشه و منش، و به‌ویژه شخصیت الهام‌بخش او انگیزه و توان ما را در تهیهٔ این مجموعه، بیشتر و بیشتر می‌کند.

روح‌الله سلیمانی‌پور

اسفند ۱۴۰۰

از راه‌های زیر می‌توانید با ما در ارتباط باشید و بازخوردهایتان را دربارهٔ هر یک از کتاب‌های مجموعهٔ هنر زندگی برایمان بفرستید:
تلفن: ۰۹۳۶۴۶۰۴۸۷۰

پست الکترونیک: info.translationschool@gmail.com

فهرست مطالب

سیاس و قدردانی	۱۵
درباره نویسنده و تصویرگر	۱۶
مقدمه	۱۹
فصل اول: قلب‌ها مسئله اصلی هستند	۲۳
تمرکز کلاس‌های درس بر احساسات	۴۰
ایجاد محیط یادگیری احساس محور	۴۶
منابع	۴۶
فصل دوم: احساسات: گشودن قلب	۴۹
قلب، مرکز ریتم زندگی	۵۰
قلب در مرکز قرار دارد: تعادل قطب‌های بالا و پایین	۵۲
۱. توسعه بیش از حد قطب فوقانی	۵۵
۲. گشودن قلب: ایجاد فضایی امن و قابل اعتماد در کلاس	۵۷
۳. فرایندهای احساسی در کلاس	۶۳
۴. زبان‌های غیرکلامی کلاس	۶۳
جمع‌بندی	۷۰
منابع	۷۰

فصل سوم: خشم: رام کردن ببر.....	۷۳
خشم در کلاس: انفجار از درون یا برون.....	۷۷
خشم و اظهار نظر: زبان‌های کلاس.....	۷۸
مدل‌های مدیریت خشم در کلاس: خوب، بد و زشت.....	۸۰
مداخلات جامع‌نگر کلاس درس بدن‌محور برای مدیریت خشم.....	۸۴
تمرین: حذف انسداد برای بیان ابزار مورد نیاز شما.....	۸۸
مثالی از صحبت مسدودشده.....	۹۰
تمرین‌های ابزار خشم افراد در گوشه کلاس.....	۹۱
جمع‌بندی.....	۹۲
منابع.....	۹۳

فصل چهارم: غم و اندوه: بالا رفتن از بید مجنون.....	۹۵
اندوه و ناکامی در کلاس: نشانه‌های داستان گفته‌شده.....	۹۸
مدل‌های فعلی مدیریت اندوه و ناکامی در کودکان دبستانی.....	۱۰۰
مداخلات جامع‌نگر کلاسی بدن‌محور برای مدیریت اندوه و ناکامی.....	۱۰۳
مطالعه موردی.....	۱۰۷
جمع‌بندی.....	۱۱۰
منابع.....	۱۱۰

فصل پنجم: ترس: شجاعت در برابر طوفان.....	۱۱۳
ترس در قلب کلاس.....	۱۱۵
مدل‌های جاری مدیریت ترس در کلاس.....	۱۱۷
مدل جامع‌نگر بدن‌محور برای درک ترس در کودکان.....	۱۱۷
مداخلات کلاسی جامع‌نگر بدن‌محور برای تبدیل ترس به شجاعت.....	۱۱۹
تمرین گروهی ۲: بازگشت به بدن - زمینه‌سازی.....	۱۲۰
تمرین‌های منابع گروهی.....	۱۲۰
تمرین‌های فردی: ایجاد گوشه تأمین منابع کلاس.....	۱۲۵

مطالعهٔ موردی.....	۱۲۷
جمع‌بندی	۱۲۷
منابع	۱۲۸

فصل ششم: تنهایی، پر کردن حفره‌های قلب.....	۱۲۹
تنهایی در قلب کلاس.....	۱۳۱
مدل جامع‌نگر بدن‌محور برای درک احساس تنهایی در کودکان	۱۳۳
مداخلات کلاسی جامع‌نگر بدن‌محور برای تبدیل تنهایی به ارتباط.....	۱۳۴
تمرین‌های فردی:	۱۴۵
مطالعهٔ موردی.....	۱۴۶
جمع‌بندی	۱۴۷
منابع	۱۴۷

فصل هفتم: زورگویی: نجات قربانی.....	۱۴۹
زورگویی در مدارس: چرا مدل‌های فعلی اغلب شکست می‌خورند	۱۵۱
الگوی جامع‌نگر سواد عاطفی بدن‌محور: دلیل موفقیت	۱۵۳
سواد عاطفی برای نجات قربانی.....	۱۵۴
تمرین گروهی	۱۵۵
مهارت‌های فردی	۱۶۲
جمع‌بندی	۱۶۳
منابع	۱۶۳

فصل هشتم: زورگویی: عبور زورگو به منظور قدم برداشتن در مسیر همدلی ...	۱۶۵
رفتار زورگویانه چیست؟	۱۶۸
چرا همه‌گیری زورگویی وجود دارد؟	۱۶۹
انواع آزار و اذیت کودک در سیستم مدرسه	۱۷۰
سواد عاطفی: رهایی زورگو به منظور قدم برداشتن در مسیر همدلی	۱۷۸

۱۷۸.....	تمرین‌های گروهی
۱۸۰.....	تمرین‌های انفرادی برای رهایی زورگویی
۱۸۲.....	سه موقعیت در مثلث شفقت
۱۸۵.....	جمع‌بندی
۱۸۵.....	منابع

۱۸۷.....	فصل نهم: توسعه آموزش با قلب: زندگی معلم
۱۸۹.....	معلم کانون احساسات کلاس
۱۹۰.....	خودمراقبتی برای معلم: تشخیص علانم‌بی‌کفایتی
۱۹۱.....	خودمراقبتی: تجربه‌هایی که باید مورد توجه قرار گیرد
۱۹۲.....	تجربه‌های بین
۱۹۳.....	تجربه‌های یانگ
۱۹۴.....	روش‌های خودمراقبتی مورد استفاده قرار گرفته
۱۹۵.....	جعبه ابزار فرایند مراقبت ۳ تا ۵ دقیقه‌ای روزانه از خود
۱۹۸.....	از بین بردن تجربه‌های بین که به صورت پوچی و تهی‌بودن تجربه می‌شوند
۱۹۸.....	تمرین با توالی بنیادی تأمین منابع
۱۹۹.....	نسخه طولانی‌تر جعبه ابزار خودمراقبتی
۲۰۰.....	جمع‌بندی
۲۰۲.....	منابع