

## راهکارهای ارتقای هوش هیجانی و مهارت‌های زندگی در کودکان استثنایی

الهه ابراهیمی شاه قلی

کارشناس روانشناسی عمومی، مدرسه شهدای هسته ای مختارآباد، رودبارجنوب جازموربان، کرمان.

### چکیده

در زمینه بهبود هوش هیجانی و مهارت‌های زندگی کودکان استثنایی امری بسیار حیاتی و اهمیت‌زایدی دارد. این کودکان به دلایل مختلفی از جمله اختلالات عصبی و روانی، ناتوانی‌های یادگیری و اختلالات توجه و هیجانی با چالش‌های بسیاری در زندگی روزمره خود روبرو هستند که برای آن‌ها می‌تواند منجر به مشکلات اجتماعی، روانی و تحصیلی شود. با انجام تمرین‌ها و فعالیت‌هایی که بر اساس راهکارهای بهبود هوش هیجانی و مهارت‌های زندگی طراحی شده‌اند، می‌توان بهبود قابل‌ملاحظه‌ای در زندگی این کودکان داشت. از آنجا که هوش هیجانی و مهارت‌های زندگی برای مواجهه با استرس، حل مسائل، ارتباطات موثر و مدیریت احساسات بسیار مهم است، ارتقای این مهارت‌ها در کودکان استثنایی می‌تواند زندگی آن‌ها را بهبود بخشد. برای ارتقای هوش هیجانی و مهارت‌های زندگی در کودکان استثنایی، می‌توان از راهکارهای متنوعی استفاده کرد. این راهکارها شامل تمرینات روانشناسی، مداخله‌های آموزشی، مشاوره فردی و گروهی، استفاده از تکنیک‌های مدیریت استرس و اضطراب، تقویت مهارت‌های ارتباطی و اجتماعی، توسعه مهارت‌های حل مسئله و تصمیم‌گیری و توانایی مدیریت احساسات می‌باشند.

**واژگان کلیدی:** هوش هیجانی، مهارت‌های زندگی، کودکان استثنایی، مدرسه.

### مقدمه

بحث هوش هیجانی و مهارت‌های زندگی کودکان استثنایی یکی از موضوعات مهم و پرکاربرد در علوم روانشناسی و تربیتی است. این موضوع بررسی می‌کند که چگونه می‌توان به کودکان با استعداد و توانایی‌های خاص کمک کرد تا هوش هیجانی خود را تقویت کرده و مهارت‌های زندگی لازم را برای مواجهه با چالش‌های روزمره و پیشرفت در زندگی بیاموزند. یکی از نکات مهم در این بحث، تأکید بر تفاوت‌های فردی است. هر کودک دارای ویژگی‌ها، استعدادها و نیازهای متفاوتی است و برنامه‌های آموزشی برای ارتقای هوش هیجانی و مهارت‌های زندگی آنها باید با توجه به این تفاوت‌ها طراحی شود. برای مثال، برای یک کودک با استعداد هنری نیاز به برنامه‌های خلاق و هنری برای تقویت هوش هیجانی و مهارت‌های زندگی او وجود دارد، در حالی که برای یک کودک با استعداد ریاضی نیاز به برنامه‌های تقویت منطق و تفکر تحلیلی وجود دارد (شهبازی و همکاران، ۱۳۹۱). پیگیری مداوم نیز از اهمیت بالایی برخوردار است. ارتقای هوش هیجانی و مهارت‌های زندگی کودکان نیازمند پیگیری مداوم و پیوسته است. این بسیار مهم است که والدین و مربیان به طور مداوم با کودکان خود در ارتباط باشند، آنها را تشویق کنند و به آنها کمک کنند تا مهارت‌های جدید یاد بگیرند و هوش هیجانی خود را بهبود بخشند.

عوامل محیطی و فرهنگی نیز نقش مهمی در ارتقای هوش هیجانی و مهارت‌های زندگی کودکان دارند. محیط خانوادگی، محیط مدرسه، فرهنگ و ارزش‌های جامعه می‌توانند تأثیر بسزایی بر رشد و توسعه هوش هیجانی و مهارت‌های زندگی کودکان داشته باشند. بنابراین، برنامه‌ریزی و تدابیری برای بهبود این عوامل و ایجاد محیط‌های حمایت‌کننده برای کودکان با استعداد و توانایی‌های خاص بسیار حیاتی است (مافی و آصف زاده، ۱۳۹۳).

عوامل محیطی و فرهنگی از اهمیت بسزایی برای ارتقای هوش هیجانی و مهارت‌های زندگی کودکان برخوردارند. این عوامل شامل محیط خانوادگی، محیط مدرسه، فرهنگ و ارزش‌های جامعه می‌شوند که تأثیر چشمگیری بر رشد و توسعه هوش هیجانی و مهارت‌های زندگی کودکان دارند.

از جمله عوامل محیطی که می‌تواند بر هوش هیجانی کودکان تأثیر گذار باشد، محیط خانوادگی است. خانواده به عنوان اولین محیط آموزشی کودکان، نقش بسزایی در شکل‌گیری هوش هیجانی آن‌ها دارد. ارتباطات خانوادگی، نحوه برخورد و پشتیبانی اعضای خانواده از یکدیگر می‌تواند تأثیر فراوانی بر توانایی‌های هوش هیجانی کودکان داشته باشد. علاوه بر بحث محیط خانوادگی، محیط مدرسه نیز از اهمیت زیادی برای ارتقای هوش هیجانی و مهارت‌های زندگی کودکان برخوردار است. محیط آموزشی و روابط معلمان و همکاران با کودکان می‌تواند نقش بسزایی در تقویت هوش هیجانی آن‌ها داشته باشد. همچنین، ارزش‌ها و اصول آموزشی مدرسه نیز می‌تواند تأثیر مثبت یا منفی بر هوش هیجانی کودکان داشته باشد. فرهنگ و ارزش‌های جامعه نیز نقش مهمی در ارتقای هوش هیجانی و مهارت‌های زندگی کودکان دارند. ارزش‌های جامعه و نگرش‌های فرهنگی می‌توانند تأثیر بسزایی بر رشد و توسعه هوش هیجانی کودکان داشته باشند. بنابراین، برنامه‌ریزی و تدابیری برای بهبود این عوامل و ایجاد محیط‌های حمایت‌کننده برای کودکان با استعداد و توانایی‌های خاص بسیار حیاتی و ضروری است. به طور کلی، هماهنگی بین عوامل محیطی و فرهنگی می‌تواند بهبود چشمگیری در هوش هیجانی و مهارت‌های زندگی کودکان داشته باشد. برنامه‌ریزی و اقدامات مناسب در این زمینه می‌تواند به کودکان کمک کند تا بهترین نسخه از خود را بروز دهند و در زندگی موفقیت‌های بیشتری کسب کنند.

### بیان مسئله

ارتقای هوش هیجانی و مهارت‌های زندگی در کودکان استثنایی نیازمند توجه و پشتیبانی مستمر از خانواده، مربیان و متخصصان است. با ایجاد محیطی حمایت‌کننده و ارائه فرصت‌های مناسب برای توسعه این مهارت‌ها، می‌توان بهبود چشمگیری در کیفیت زندگی این کودکان داشت و آن‌ها را برای مواجهه با چالش‌های زندگی آماده کرد. برخی از این راهکارها عبارتند از:

### آموزش مهارت‌های ارتباطی

به کودکان استثنایی آموزش داده شود که چگونه با دیگران ارتباط برقرار کنند و احساسات خود را به درستی بیان کنند. آموزش مهارت‌های ارتباطی به کودکان استثنایی اهمیت بسیاری دارد. این کودکان ممکن است دچار مشکلاتی مانند اختلالات ارتباطی، اضطراب یا افسردگی باشند که با آموزش مهارت‌های ارتباطی می‌توانند این مشکلات را کاهش دهند و به رشد و توسعه‌ی سالم خود کمک کنند.

یکی از مهمترین مهارت‌های ارتباطی که به کودکان استثنایی آموزش داده می‌شود، مهارت گفتاری است. این مهارت شامل توانایی بیان احساسات، نیازها و دلایل خود به صورت واضح و روشن است. با آموزش به این کودکان که چگونه احساسات خود را به درستی بیان کنند، آن‌ها می‌توانند از تعارضات کمتری رنج ببرند و بهتر با دیگران ارتباط برقرار کنند.

همچنین، مهارت گوش کردن نیز یکی از مهارت‌های ارتباطی مهم است که به کودکان استثنایی آموزش داده می‌شود. این مهارت شامل توانایی فهمیدن و توجه به حرف‌ها و احساسات دیگران است. با تقویت این مهارت، کودکان می‌توانند بهتر به دیگران کمک کنند و از ارتباطات موفق‌تری برخوردار باشند.

علاوه به این، مهارت حل مسئله نیز یکی از مهارت‌های ارتباطی مهم است که به کودکان استثنایی آموزش داده می‌شود. این مهارت شامل توانایی پیدا کردن راه‌حل‌های منطقی و موثر برای مشکلات و تعارضات است. با آموزش به این کودکان که چگونه به صورت مثبت و سازنده به حل مسائل بپردازند، آن‌ها می‌توانند از تنش‌ها کاسته و روابط خود را بهبود بخشند (مرادی دشت و همکاران، ۱۳۹۳).

در نهایت، آموزش مهارت‌های ارتباطی به کودکان استثنایی بسیار موثر است و می‌تواند به آن‌ها کمک کند تا روابط بهتری برقرار کنند و به شکل سالم‌تری با مشکلات روبرو شوند. به عنوان والدین و مربیان، ما می‌توانیم با توجه به اهمیت این مهارت‌ها، به کودکان استثنایی کمک کنیم تا بهترین نسخه از خودشان را بیان کنند و به جامعه اطرافشان ارزش افزوده بدهند.

### تقویت مهارت های حل مسئله

کودکان باید به حل مسائل و مواجهه با چالش ها عادت کرده و راه حل های منطقی برای مشکلات پیدا کنند. تقویت مهارت های حل مسئله یکی از مهارت های بسیار مهمی است که باید از کودکی در کودکان تقویت شود. حل مسئله به معنای پیدا کردن راه حل های منطقی برای مشکلات و چالش ها است که در زندگی روزمره با آن مواجه می شویم. این مهارت به کودکان کمک می کند تا با مسائل مختلفی که در مدرسه، خانواده یا جامعه با آن مواجه می شوند، به بهترین شکل ممکن روبرو شوند و راه حل های مناسبی برای آن ها پیدا کنند.

یادگیری مهارت حل مسئله از دوران کودکی بسیار مهم است. بهتر است کودکان از کودکی با مسائل مختلف روبرو شوند و به آن ها این امکان داده شود که خودشان را در مواجهه با چالش ها تقویت کنند. برای تقویت این مهارت، می توان از روش های مختلفی استفاده کرد. مثلاً، با ارائه مسائل مختلف به کودکان و اجازه دادن به آن ها که خودشان را در پیدا کردن راه حل های منطقی برای آن مسائل تمرین کنند، مهارت حل مسئله آن ها تقویت می شود.

همچنین، با ارائه موقعیت های مختلف به کودکان برای مواجهه با چالش ها و مسائل مختلف، آن ها را به تفکر منطقی و پیدا کردن راه حل های مناسب تشویق کرد. این امر باعث می شود که کودکان به تدریج مهارت حل مسئله خود را تقویت کنند و در زندگی روزمره بهترین تصمیم ها را بگیرند (احمدی و همکاران، ۱۳۹۳).

در انتها، باید گفت که تقویت مهارت های حل مسئله برای کودکان بسیار مهم است و باید از دوران کودکی آن ها را به این مهارت آموزش داد. این مهارت به آن ها کمک می کند تا در مواجهه با مسائل و چالش های زندگی، به بهترین شکل ممکن راه حل های منطقی پیدا کنند و بهترین تصمیم ها را بگیرند. از این رو، توجه به تقویت مهارت های حل مسئله در کودکان بسیار حیاتی است و باید به این موضوع توجه ویژه ای داشت.

### توسعه مهارت های تنظیم احساسات

کودکان باید بیاموزند که چگونه احساسات خود را تشخیص دهند و به موقع و به درستی با آن ها برخورد کنند. توسعه مهارت های تنظیم احساسات یکی از مهمترین وظایف تربیتی و پرورشی است که برای کودکان بسیار اهمیت دارد. احساسات انسانی بخش مهمی از زندگی هر فرد را تشکیل می دهند و توانایی تشخیص و مدیریت این احساسات می تواند تأثیر زیادی بر روابط اجتماعی، عملکرد تحصیلی و حتی سلامت روانی فرد داشته باشد.

یادگیری مهارت های تنظیم احساسات به کودکان امکان می دهد که بهتر بتوانند با احساسات مختلف خود آشنا شوند و راه های موثری برای مدیریت آن ها پیدا کنند. این مهارت ها شامل تشخیص احساسات، تشخیص علل احساسات، تنظیم احساسات و برخورد موثر با آن ها می شود.

از آنجا که کودکان نمی توانند هنگام تجربه احساسات منفی خود کنترل خود را حفظ کنند، توسعه مهارت های تنظیم احساسات به آن ها کمک می کند تا بهتر بتوانند با واقعیت های زندگی مقابله کنند و از افسردگی، اضطراب و خشم جلوگیری کنند. همچنین، مهارت های تنظیم احساسات به کودکان کمک می کند تا در مواقع استرس و فشار، بهترین تصمیم ها را بگیرند و از انفعالات ناخواسته جلوگیری کنند.

برای آموزش این مهارت ها به کودکان، می توان از روش های مختلفی مانند بازی های تعاملی، نقش آفرینی، داستان ها و تمرینات تنفسی استفاده کرد. همچنین، والدین و معلمان نیز می توانند با ارائه حمایت و تشویق به کودکان، آن ها را در توسعه مهارت های تنظیم احساسات یاری کنند.

به طور کلی، توسعه مهارت های تنظیم احساسات به کودکان کمک می کند تا به فردی هوشمند، مسئولیت پذیر و موفق تبدیل شوند که در برخورد با موقعیت های مختلف زندگی، قادر به انطباق و مدیریت احساسات خود باشند. این مهارت ها نه تنها برای زندگی

فردی، بلکه برای روابط اجتماعی و حرفه‌ای نیز بسیار اهمیت دارند و می‌توانند به کودکان کمک کنند تا در زندگی خود موفقیت بیشتری داشته باشند.

### تشویق به همکاری و همبستگی

کودکان باید به همکاری با دیگران و ایجاد روابط مثبت با افراد اطرافشان تشویق شوند. تشویق به همکاری و همبستگی یکی از مهمترین مهارت‌هایی است که باید به کودکان آموزش داد. این مهارت‌ها نه تنها به آنها کمک می‌کند تا در محیط‌های اجتماعی موفق تر عمل کنند، بلکه باعث توسعه‌ی روابط مثبت آنها با دیگران می‌شود.

همکاری به معنای کار کردن با دیگران به منظور رسیدن به یک هدف مشترک است. این مهارت به کودکان کمک می‌کند تا بتوانند بهتر با دیگران همکاری کنند، ایده‌ها و نظرات خود را به اشتراک بگذارند و به صورت گروهی به حل مسائل بپردازند. همچنین، همکاری به آنها کمک می‌کند تا مهارت‌های ارتباطی خود را بهبود بخشند و از تجربه‌ی دیگران نهایت استفاده را ببرند.

همبستگی نیز به معنای حمایت و همراهی با دیگران در مواقع مختلف است. این مهارت به کودکان کمک می‌کند تا احساس ارتباط و ارزشمندی با دیگران داشته باشند و در مواقع دشوار به آنها کمک کنند. همچنین، همبستگی به آنها انگیزه می‌دهد تا به دیگران کمک کنند و در کمک به دیگران شادی و خوشحالی پیدا کنند (کیمیایی و همکاران، ۱۳۹۴).

تشویق به همکاری و همبستگی بهترین راه برای تربیت کودکان مسئول و مهربان است. والدین و مربیان باید این مهارت‌ها را در کودکان تقویت کنند و آنها را به همکاری و همبستگی با دیگران تشویق کنند. با ایجاد فرصت‌هایی برای کودکان برای همکاری و همبستگی، آنها می‌توانند این مهارت‌ها را تمرین کنند و بهبود بخشند.

در نهایت، تشویق به همکاری و همبستگی به کودکان کمک می‌کند تا به فردی مسئول، ارتباطی و مهربان تبدیل شوند. این مهارت‌ها نه تنها به آنها در زندگی شخصی و اجتماعی کمک می‌کند، بلکه به جامعه نیز کمک می‌کند تا از افرادی با ارزش و موفق ترکیب شود. به همین دلیل، تشویق به همکاری و همبستگی باید یکی از اولویت‌های اصلی تربیتی و تربیتی کودکان باشد.

### ایجاد محیط‌های پشتیبان‌کننده

محیطی فراهم شود که کودکان به راحتی بتوانند احساسات و نیازهایشان را بیان کنند و از حمایت و تشویق دیگران بهره‌مند شوند. ایجاد محیط‌های پشتیبان‌کننده برای کودکان امری بسیار حیاتی و اساسی است. این محیط‌ها باید به گونه‌ای طراحی شوند که کودکان بتوانند احساسات و نیازهایشان را به آسانی بیان کنند و از حمایت و تشویق دیگران بهره‌مند شوند. این امر به کمک به توسعه روحیه و اعتماد به نفس کودکان و ایجاد یک محیط آموزشی و تربیتی سالم و موثر کمک می‌کند (قربانیان و همکاران، ۱۳۹۵).

یکی از مهمترین عوامل در ایجاد چنین محیطی، فهم صحیح و درست از نیازها و احساسات کودکان است. برای این منظور، باید به کودکان فرصت داده شود تا بیان کنند که چه چیزهایی برایشان مهم است و چه نیازهایی دارند. این امر به آنها اجازه می‌دهد که احساسات خود را بیان کرده و از این طریق بهترین حمایت و تشویق را دریافت کنند.

علاوه بر این، محیط‌های پشتیبان‌کننده برای کودکان باید امکانات و وسایل مناسب برای بازی، فعالیت‌های آموزشی و تفریحی داشته باشند. این امر باعث تحریک خلاقیت و تفکر پیچیده در کودکان می‌شود و آنها را به یادگیری و تجربه تازه‌ها ترغیب می‌کند.

همچنین، حضور مربیان و مراقبان متخصص و مهربان نیز از اهمیت بالایی برخوردار است. این افراد باید بتوانند با احترام و توجه به نیازها و احساسات کودکان برخورد کنند و آنها را در رشد و توسعه فردی و اجتماعی خود یاری کنند.

در نتیجه، ایجاد محیط‌های پشتیبان‌کننده برای کودکان امری ضروری و حیاتی است. این محیط‌ها باعث توسعه روحیه، اعتماد به نفس و توانایی‌های کودکان می‌شود و به آنها کمک می‌کند تا به شکل سالم و موثری به بزرگسالی و جامعه مشارکت کنند. از این رو، توجه به این مسئله و ایجاد محیط‌های مناسب برای کودکان از اهمیت بسیاری برخوردار است.

### اهمیت پژوهش

ارتقای هوش هیجانی و مهارت های زندگی در کودکان استثنایی از اهمیت ویژه ای برخوردار است زیرا این کودکان ممکن است با چالش های بیشتری مواجه شوند و نیازمند حمایت و آموزش خاصی باشند. این موارد می تواند به عواقب مثبتی برای زندگی آینده آنها منجر شود. ارتقای هوش هیجانی به کودکان استثنایی کمک می کند تا بهتر با احساسات خود آشنا شوند، احساسات خود را کنترل کنند و بهترین راه حل ها را برای مسائل پیدا کنند. همچنین، تقویت مهارت های زندگی مانند حل مسئله، ارتباطات موثر و همکاری با دیگران، به آنها کمک می کند تا در مواقع دشوارتر بهتر عمل کنند و روابط سالم تری را با دیگران برقرار کنند. به طور کلی، ارتقای هوش هیجانی و مهارت های زندگی در کودکان استثنایی می تواند بهبود عملکرد آنها در محیط های مختلف و بهبود کیفیت زندگی آنها کمک کند.

### روش تحقیق

با استفاده از این روش ها و ابزارها، می توان به شناخت عمیق تری از اینکه چگونه می توان هوش هیجانی و مهارت های زندگی کودکان استثنایی را بهبود داد، دست یافت. برای تحقیق در مورد ارتقای هوش هیجانی و مهارت های زندگی در کودکان استثنایی، می توان از روش ها و ابزارهای زیر استفاده کرد: ۱. مطالعات میدانی: انجام مطالعات میدانی و مشاهده مستقیم رفتارها و واکنش های کودکان استثنایی در مواجهه با موقعیت های مختلف می تواند اطلاعات مفیدی ارائه دهد. ۲. مصاحبه ها: صحبت های مستقیم با کودکان، والدین، مربیان و متخصصان می تواند به درک بهتری از نیازها و مشکلات آنها منجر شود. ۳. پرسشنامه ها و مقیاس ها: استفاده از پرسشنامه ها و مقیاس های مربوط به هوش هیجانی و مهارت های زندگی می تواند اطلاعات کمی مفیدی فراهم کند. ۴. ارزیابی های روان شناختی: استفاده از ابزارهای ارزیابی روان شناختی برای اندازه گیری هوش هیجانی و مهارت های زندگی کودکان می تواند اطلاعات دقیق تری ارائه کند. ۵. مطالعات مقایسه ای: مقایسه کودکان استثنایی با کودکان عادی و بررسی تأثیر برنامه ها و مداخلات مختلف بر ارتقای هوش هیجانی و مهارت های زندگی آنها می تواند نتایج مفیدی به دست آورد.

### فرضیات تحقیق

این فرضیات می توانند در زمینه های مختلف پژوهش ها بررسی شده و تحلیل شوند تا به نتایج مفید و قابل استفاده برای بهبود وضعیت کودکان استثنایی برسیم. در پژوهش های مرتبط با ارتقای هوش هیجانی و مهارت های زندگی در کودکان استثنایی، برخی از فرضیات مطرح شده می تواند شامل موارد زیر باشد: ۱. ارتباط میان هوش هیجانی و مهارت های زندگی: فرضیه این است که افزایش هوش هیجانی در کودکان استثنایی می تواند بهبود مهارت های زندگی آنها را نیز به همراه داشته باشد. ۲. تأثیر آموزش های مرتبط با هوش هیجانی: فرضیه این است که ارائه آموزش های مخصوص برای افزایش هوش هیجانی به کودکان استثنایی می تواند بهبود قابل توجهی در مهارت های زندگی آنها داشته باشد. ۳. تأثیر محیط زندگی: فرضیه این است که محیط زندگی کودکان استثنایی نیز می تواند تأثیرگذار بر هوش هیجانی و مهارت های زندگی آنها باشد. ۴. ارتباط با عوامل دیگر: فرضیه این است که عواملی مانند سن، نوع اختلال، تجربیات گذشته و حمایت خانواده نیز می توانند تأثیرگذار بر ارتقای هوش هیجانی و مهارت های زندگی کودکان استثنایی باشند.

### پیشینه تحقیق

این تحقیقات و یافته ها می توانند به طراحی برنامه ها و مداخلات موثرتر برای ارتقای هوش هیجانی و مهارت های زندگی کودکان استثنایی کمک کنند. در زمینه ارتقای هوش هیجانی و مهارت های زندگی در کودکان استثنایی، تحقیقات متعددی انجام شده است. برخی از موضوعات و یافته های این تحقیقات عبارتند از: ۱. اثربخشی برنامه های آموزشی: برخی از تحقیقات نشان داده اند که ارائه برنامه های آموزشی مبتنی بر هوش هیجانی به کودکان استثنایی می تواند بهبود قابل توجهی در مهارت های ارتباطی، مدیریت خشم و استرس، حل مسئله و تعامل اجتماعی آنها داشته باشد. ۲. ارتباط هوش هیجانی با عملکرد تحصیلی: تحقیقات نشان داده اند که



کودکانی که دارای هوش هیجانی بالا هستند، عملکرد تحصیلی بهتری دارند و بهترین راه‌های مقابله با مشکلات تحصیلی را دارند. ۳. تأثیر محیط زندگی: برخی تحقیقات نشان داده‌اند که محیط زندگی کودکان استثنایی می‌تواند تأثیرگذار بر هوش هیجانی و مهارت‌های زندگی آن‌ها باشد و تغییرات در محیط می‌تواند بهبود قابل توجهی در این زمینه‌ها ایجاد کند. ۴. اثربخشی مداخلات مختلف: تحقیقات بر روی انواع مختلف مداخلات و برنامه‌ها نشان داده‌اند که برخی از روش‌ها مانند آموزش مهارت‌های مدیریت هیجان، تمرینات ذهن آگاهی و تمرینات تنفسی می‌توانند بهبود قابل توجهی در هوش هیجانی و مهارت‌های زندگی کودکان استثنایی ایجاد کنند. ۵. تأثیر والدین و مربیان: تحقیقات نشان داده‌اند که نقش والدین و مربیان در تربیت و پشتیبانی از کودکان استثنایی بسیار مهم است. والدینی که مهارت‌های هوش هیجانی خوبی دارند و از راهنمایی و حمایت مناسب برخوردارند، می‌توانند بهبود قابل توجهی در هوش هیجانی و مهارت‌های زندگی کودکان خود ایجاد کنند. ۶. ارتباط هوش هیجانی با رفتارهای مشکل‌زا: برخی تحقیقات نشان داده‌اند که کودکانی که دارای هوش هیجانی پایین هستند، ممکن است به مشکلات رفتاری مانند خشونت، افسردگی و اضطراب بیشتری دچار شوند. بنابراین، توجه به ارتقای هوش هیجانی می‌تواند به پیشگیری از این نوع مشکلات کمک کند. ۷. تأثیر آموزش هوش هیجانی در مدارس: برخی از تحقیقات نشان داده‌اند که ارائه آموزش هوش هیجانی در محیط مدرسه می‌تواند بهبود قابل توجهی در رفتار، تعاملات اجتماعی و عملکرد تحصیلی کودکان استثنایی داشته باشد. ۸. ارتباط هوش هیجانی با اعتماد به نفس: برخی تحقیقات نشان داده‌اند که کودکانی که دارای هوش هیجانی بالا هستند، اعتماد به نفس بیشتری دارند و بهتر موفقیت‌های خود را مدیریت می‌کنند.

6

#### محدودیت

با در نظر گرفتن این محدودیت‌ها و چالش‌ها، تحقیقات در زمینه ارتقای هوش هیجانی و مهارت‌های زندگی در کودکان استثنایی نیازمند رویکردها و روش‌های مناسبی برای مدیریت این مشکلات است. همانطور که در هر حوزه‌ای، تحقیقات در زمینه ارتقای هوش هیجانی و مهارت‌های زندگی در کودکان استثنایی نیز با محدودیت‌ها و چالش‌هایی مواجه است. برخی از این محدودیت‌ها عبارتند از: ۱. نمونه‌گیری: یافتن نمونه‌های مناسب از کودکان استثنایی برای شرکت در تحقیقات می‌تواند چالش‌بر باشد. برخی از کودکان استثنایی ممکن است دسترسی به آن‌ها محدود باشد یا نیاز به مجوزهای خاصی برای شرکت در تحقیقات داشته باشند. ۲. اندازه‌گیری: اندازه‌گیری هوش هیجانی و مهارت‌های زندگی در کودکان استثنایی ممکن است با چالش‌هایی همچون عدم توانایی آن‌ها در ارتباط و انطباق با ابزارهای اندازه‌گیری معمولی مواجه شود. ۳. پیگیری: برخی از کودکان استثنایی ممکن است نیاز به پیگیری و مشاهده بیشتری داشته باشند تا تأثیر بلندمدت برنامه‌ها و مداخلات بر روی هوش هیجانی و مهارت‌های زندگی آن‌ها مشخص شود. ۴. تفاوت‌های فردی: همانند کودکان عادی، کودکان استثنایی نیز دارای تفاوت‌های فردی بسیاری هستند که می‌تواند تأثیر بر نتایج تحقیقات داشته باشد. برای مثال، تفاوت‌های در سطح شدت نیازهای آن‌ها یا تفاوت‌های در نوع اختلال آن‌ها. ۵. عوامل محیطی: شرایط محیطی و فرهنگی که کودکان استثنایی در آن زندگی می‌کنند نیز می‌تواند بر تحقیقات ارتقای هوش هیجانی و مهارت‌های زندگی آن‌ها تأثیرگذار باشد.

#### بحث و نتیجه‌گیری

هوش هیجانی و مهارت‌های زندگی از جمله عوامل مهمی هستند که بر روی کودکان استثنایی تأثیر می‌گذارد. ارتقای این دو عامل نیازمند یک رویکرد گسترده و چندجانبه است که باید با توجه به نیازهای خاص هر کودک، طراحی و اجرا شود. این برنامه‌ها باید به صورت فردی و سفارشی برای هر کودک تدارک دیده شوند تا بتوانند به بهبود هوش هیجانی و مهارت‌های زندگی آن‌ها کمک کنند. یکی از اصلی‌ترین عوامل در ارتقای هوش هیجانی و مهارت‌های زندگی کودکان استثنایی، پیگیری مداوم است. این پیگیری باید به صورت مستمر و پیوسته انجام شود تا بتوان بهبود قابل توجهی در عملکرد این کودکان مشاهده کرد. از آنجایی که هر کودک دارای نیازها و ویژگی‌های خاص خود است، لازم است که برنامه‌های آموزشی و پرورشی به صورت فردی برای هر کودک طراحی شوند.



عوامل محیطی و فرهنگی نیز نقش مهمی در ارتقای هوش هیجانی و مهارت‌های زندگی کودکان استثنایی دارند. باید محیط زندگی این کودکان به گونه‌ای آماده شود که امکان توسعه هوش هیجانی و مهارت‌های زندگی آنها فراهم شود. همچنین، فرهنگ و ارزش‌های جامعه نیز باید به گونه‌ای شکل داده شوند که این کودکان بتوانند با موفقیت و خودباوری بالا در جامعه فعالیت کنند. بنابراین، می‌توان گفت که برای ارتقای هوش هیجانی و مهارت‌های زندگی کودکان استثنایی، نیاز به یک رویکرد گسترده و چندجانبه است. این رویکرد باید با توجه به تفاوت‌های فردی، با پیگیری مداوم و با در نظر گرفتن عوامل محیطی و فرهنگی طراحی شود تا بتوان به بهبود هوش هیجانی و مهارت‌های زندگی این کودکان کمک کرد و زمینه‌های مناسبی برای پیشرفت و موفقیت آنها فراهم کرد. این اقدامات می‌تواند بهبود چشمگیری در زندگی این کودکان داشته باشد و آنها را برای آینده بهتری آماده کند.

### منابع

- احمدی، سیدعلی اکبر و شجاعی زاده، داوود و فرخی، محمد امین و رخشانی، طیبه (۱۳۹۳). تاثیر هوش هیجانی بر مهارت‌های مدیران موثر در جمعیت هلال احمر، فصلنامه امداد و نجات، ۶(۳)، ۴۴.
- شهبازی، سارا و حضرتی، مریم و معطری، مرضیه و حیدری، محمد (۱۳۹۱). تاثیر آموزش مهارت حل مساله بر هوشبهر هیجانی دانشجویان پرستاری شیراز-۱۳۸۷، مجله ایرانی آموزش در علوم پزشکی، ۱۱۲(۱)، ۶۷.
- قربانیان، الهام و محمدلو، هادی و حبیبی عسگرآباد، مجتبی و حسن آبادی، فاطمه (۱۳۹۵). سبک دلبستگی و مهارت‌های اجتماعی کودکان با نقش میانجی هوش هیجانی، نشریه سلامت اجتماعی، ۳(۴)، ۲۷۸-۲۸۸.
- کیمیایی، سیدعلی و صالحی فدردی، جواد و غفوری نسب، جواد (۱۳۹۴). اثربخشی آموزش مهارت‌های پیش از ازدواج و مهارت‌های زندگی بر ملاک‌های همسرگزینی و هوش هیجانی دانشجویان دانشگاه فردوسی مشهد، مجله پژوهش‌های روان‌شناسی بالینی و مشاوره، ۵(۱)، ۴۱.
- مافی، لیلا و آصف زاده، سعید (۱۳۹۳). ارتباط بین هوش هیجانی و مهارت‌های ارتباطی پرستاران با بیمار، مجله بیماری‌های التهابی، ۱۸(۳)، ۳۴-۴۰.
- مرادی دشت، شمین و نوربخش، مهوش و سیاسی، حسین (۱۳۹۳). رابطه بین هوش هیجانی و مهارت‌های ارتباطی با تحلیل رفتگی مرییان بین‌المللی تنیس روی میز ایران، نشریه مدیریت ورزشی، ۶(۲۳)، ۷۱۳-۷۲۷.