

خشم در کودکان

خشم چیست و چه چیزهایی ما را عصبانی میکند؟

● خشم حالت برانگیختگی و هیجان شدید در هنگام روبرو شدن با محرکهای نامناسب محیطی است و احساسی است که همه بچه ها به نوعی آن را تجربه میکنند.



مواردی که باعث خشم در کودکان میشود:

- تجاوز به مالکیت افراد
- حمله و آزار کلامی مانند تمسخر کردن ، تحقیر کردن
- حمله فیزیکی مثل هل دادن ، فشار دادن
- طرد کردن
- اصرار و پافشاری برای انجام کاری



چرا مهم است که به کودکان راجع به خشم و عصبانیت
بیاموزیم؟



آنچه که ما انتظار داریم بچه ها در رابطه با احساس خشم خود بیاموزند این است که:

- تشخیص احساس خشم در خود و دیگری
- آموختن اینکه چگونه تکانه های خشم خود را کنترل کنند.
- آموختن روشهای خود آرام سازی (**self-calming**)
- خشم خود را به روش غیر تهاجمی نشان دهند ، احساس خشم و عصبانیت پذیرفتنی است ولی آسیب رساندن به خود و دیگران به صرف اینکه عصبانی هستیم پذیرفتنی نیست.
- بیان و انتقال احساس خشم به یک روش مثبت
- آموختن مهارتهای حل مسأله
- آموختن اینکه چگونه خود را از یک موقعیت تهاجمی و پرخاشگرانه خارج کنند.



نشانه های خشم چیست؟

- حالت صورت در هنگام خشم
- حالت نگاه و چشمها
- حالت و نوع کلام
- حرکات بدني
- استفاده از وسایل و ابزار جهت حمله فیزیکی
- قهر کردن



والدين چه ميتوانند بکنند؟

• اداره احساس خشم يك مهارت مهم زندگي است.



ابزار و وسایلی که برای کنترل و اداره خشم مورد استفاده
قرار میگیرند شامل دو دسته کلی است:

۱. ابزار فکری

۲. ابزار بدنی

ابزار بدنی: آن دسته از تکنیکهایی است که ما در آن از بخشی از بدن خود برای
آرام کردن خود استفاده میکنیم ، مثل تکنیک آرام سازی



ابزار فکري: يعني ما از فرمان براي تعديل احساس خشم خود استفاده ميکنيم
مثل:

- ارتباط مفيد و موثر برقرار کردن
- کسب مهارت‌هاي ارتباطي
- کسب مهارت‌هاي حل مسأله
- تغيير محيط



- استفاده از شوخی
- چه کارهایی را انجام دهند و چه کارهایی را انجام ندهند.
- با خود سخن گفتن
- تشویق به نوشتن احساسات درونی



به کودکان بیاموزید که چگونه خود را آرام سازند؟

یکی از بهترین راهها برای سازگاری با پاسخهای فیزیکی مضر در برابر خشم این است که یک کار فیزیکی دیگر را انجام دهیم. از پنج حس بچه ها برای آرام کردن آنها هنگام خشم میتوانید استفاده کنید:

(لامسه، بویایی، چشایی، شنوایی، بینایی) مثل:

گوش کردن به یک موزیک، کشیدن یک نقاشی، دویدن، بیرون رفتن و قدم زدن، آب به صورت پاشیدن، فشردن خمیربازی، شل کردن و سفت کردن عضلات، نفسهای عمیق و آهسته کشیدن، خوردن یک خوراکی یا نوشیدنی



ممکن است این توجه ها از طرف شما کمک کند تا کودکتان آرامتر

شود:

- ممکن است موثر باشد اگر يك نقاشي راجع به احساساتت بکشي.
- هر موقع احساس عصبانیت و خشم داري به من بگو که چيزي براي خوردن نیاز داري (يك خوراكي)
- روي زمین بنشین و نفسهاي عميق و آرام بکش تا زماني که فکر کني آرام شدي.
- ميتواني به يك موسيقي ملایم گوش کني.



چگونگی برقراری ارتباط و بیان و انتقال احساس را به کودکانتان بیاموزید.

به بچه ها کمک کنید تا احساس خود را توسط فرمول زیر بیان کنند.

● من احساس میکنم.....

● موقعی که.....

● به خاطر اینکه.....

مثال ۱: (من احساس میکنم) خیلی عصبانی هستم.

(موقعی که) سارا جلوی دیگران مرا گنده خطاب میکند.

(بخاطر اینکه) او مرا مسخره میکند.



به کودکان خود مهارت‌های ارتباطی را بیاموزید.

آموختن کلماتی مثل :

لطفاً اگر ممکن است....

متشکرم.....

در هنگام درخواست و رسیدن به نیاز منجر به رابطه بهتر بچه‌ها با یکدیگر می‌شود.



مهارتهای حل مسأله را به کودکانتان بیاموزید.

بچه های بزرگتر در سنین قبل از مدرسه و بچه های سن مدرسه میتوانند حل مسأله را بعنوان ابزاری برای پیشگیری از خشم و عصبانیت بیاموزند.

مراحل کلی حل يك مسأله و مشکل بصورت زیر است:

- ایست کن ، هیچ کاری را انجام نده
- گوش بده (به صحبت های یکدیگر گوش دهید)
- فکر کن بین آیا راه های دیگری برای حل این مشکل وجود دارد؟
- فکری را انتخاب کن که هر دو روی آن توافق دارید.



تغییر محیط (به کودکانان پیاموزید که محیط خود را در موقع لزوم عوض کنند)

به بچه ها بگوئید :

- موقعی که پیرامون تو احساس خوبی در تو ایجاد نمیکند از آن محیط دور شو.
- يك فرصت کوتاهی به خودت بده و خودت را آرام کن.
- موقعی که عصبانی هستی از آن محیط بیرون برو و پس از مدتی با يك لبخند برگرد.



به شوخي گرفتن

شوخي يك پادزهر خوب براي خشم است. در صورت امكان كمك كنيد تا بچه ها حتي در موقعيتهاي سخت و دشوار ، بعد شوخي قضيه را هم ببيند. در صورتي كه شما به خشم خود بخنديد يا آن را به جوك تبديل كنيد بچه ها نيز اين ديد را پيدا ميكنند.

شما ممكن است بگوييد:

- من شرط ميبندم كه ما بعداً“ به اين موضوع پي خواهيم برد.
- آيا ميتواني چيز خنده داري راجع به اين وضعيت بگي؟



به بچه ها پیاموزید که چه انجام دهند؟

کارهایی را که **نمی توانید و نباید** انجام دهید:

- شکستن وسایل
- فریاد زدن بر سر کسی
- آسیب رساندن به خودشان
- قشقرق راه انداختن
- پرت کردن چیزی به طرف کسی



اما مي توانيد اين كارها را بكنيد:

- گريه كردن در يك محل خلوت
- كشيدن يك نقاشي
- صحبت كردن راجع به يك موضوع ناراحت كننده
- پاره كردن روزنامه هاي قديمي يا خط خطي كردن آنها
- دور شدن از موقعيت



● نفس عمیق و آهسته کشیدن

● بازی با گل و خاک

● کمک خواستن

● گوش دادن به موسیقی

● رفتن به جایی ساکت و آرام



با خود سخن گفتن

- این صحبتها ممکن است احساس خشم را در ما شدیدتر کند (می خواست حال مرا بگیرد، مرا مسخره می کند، مرا از کوره در می آورد) ولی گفتن کلمات و جملات خاصی که مختص به خود آن فرد باشد ممکن است به احساس آرامش وی کمک کند (آرام باش، قدم بزن و از اینجا خودت را دور کن، ارزش ندارد اینقدر خودت را ناراحت کنی)



تشویق به نوشتن احساسات درونی

- می توانیم بچه ها را تشویق کنیم تا راجع به احساس خشمشان بنویسند، این مسأله برای آنها شرایطی را برای توسعه مهارتهای سازگاری فراهم می کند.



افکار	واکنش رفتاری	احساس	علائم بدنی	واقعه
<p>مرا مسخره می کردند، مرا دست انداخته بودند، این اولین باری نبود که این کار را می کردند، همه شان با هم دست به یکی کرده بودند و من احساس تنهایی می کردم، آنها مرا دوست ندارند من از همه شان متنفرم</p>	<p>جیغ کشیدم و به آنها گفتم که از شان متنفرم و از آنها بدم می آید</p>	<p>عصبانی بودم</p>	<p>سرخ شدم - قلبم تند تند میزد</p>	<p>وقتی من درس جواب می دادم دوستانم به من میخندیدند.</p>



نتیجه گیری

بهتر است در موقع خشم کودک برخورد شما اینگونه باشد:

- در مقابل کودک نایستید که عصبانیتش بی مورد است و مسئله مهمی برای عصبانیت وجود نداشته است.
- خشم او را کوچک و مسخره جلوه ندهید. مرد به این بزرگی خجالت داره واقعا“ سر يك مسأله به این کوچکی این قدر عصبانی می شوی.
- در هنگام خشم کودک ، خودتان را مثال بزنید.
- سخنرانی نکنید.
- نصیحت نکنید.
- او را با کودکان دیگر مثل خواهر و برادرهای دیگرش ، کودک همسایه یا همکلاسیهایش مقایسه نکنید.
- کودک را تشویق کنید که راجع به احساس خودش صحبت کند.

