

خشم یکی از انواع هیجان های طبیعی در انسان است و هرکس درجه هایی از آن را دارد. کودکان نیز در سنین مختلف و در طبقات اجتماعی - اقتصادی متفاوت عصبانی می شوند، اما باید از ابتدایی ترین مراحل تربیتی شان یاد بگیرند چطور این احساس سرکش را مهار کنند. در گذشته والدین با دیدن این رفتار ها در فرزندشان او را تنبیه می کردند، اما امروزه تکنیک های مفیدی برای کنترل خشم توصیه می شود:

● کودکان ۳-۵ ساله

وقتی فرزندتان خشمگین شد، یک ظرف حباب درست کرده به او بدهید. لازمه حباب درست کردن، تمرکز بر تنفس است. تنفس آرام و شمرده، احساسات خروشان کودک را آرام می کند. به مدت چند هفته روزی یک دقیقه با فرزندتان حباب درست کنید؛ بعد از اینکه حباب درست کردن را یاد گرفت، از او بخواهید با کمک گرفتن از قوه تخیلش، حباب های متفاوتی درست کند. لطافت حباب ها و تلاش برای ساخت آنها روحیه کودک را آرام تر می کند.

● کودکان ۶-۸ ساله

با پایان دوره خردسالی، کودک یاد می گیرد افکار خود را مدیریت کند و حتی تغییر دهد. ابتدا با حوصله به او کمک کنید محرک های خشمش را بشناسد؛ مثلاً ممکن است هنگامی که کسی او را هل می دهد یا با عنوان زشتی صدایش می زند یا مسخره اش می کند، عصبانی شود. به او یاد دهید چطور بر خشمش غلبه کند و به او بفهمانید در برخوردهای اجتماعی اش باید صبور باشد و قبل از هر اقدامی، نفسی عمیق بکشد و اگر می تواند چند قدم از آنچه عصبانی اش کرده فاصله بگیرد؛ در دل جمله های آرام کننده تکرار کند مثلاً: «از پشش بر میام» یا «مهم نیست». در نهایت هم رفتار های عاقلانه و مودبانه را به او آموزش دهید مثلاً «این توپ منه، لطفاً پشش بده» یا «چه حرف زشتی زدی، من این طوری حرف نمی زنم». به او یاد بدهید قرار نیست کسی با خشونت بیشتر برنده شود. علایم جسمی عصبانیت را به او بیاموزید. به فرزندتان بگویید هر وقت کسی عصبانی می شود، بلندتر حرف می زند، صورتش قرمز می شود، دست هایش را هنگام صحبت به شدت تکان می دهد، ضربان قلبش بالا می رود، اخم می کند، دهانش خشک می شود و تندتند نفس می کشد، سپس از او بخواهید اگر این علایم را در خودش دید، یاد توصیه های شما بیفتد.

● کودکان ۹-۱۲ ساله

به فرزندتان بیاموزید قبل از هر کاری به خصوص واکنش های خشمگینانه، فکر کند. این بار که فرزندتان با یکی از همسالانش دعوایش شد، بگذارید تا هر جا که می خواهد پیش برود سپس از او بپرسید: «دعایت را کردی، عصبانیتت را نشان دادی؟ نتیجه چه شد؟ مشکلاتان حل شد؟ برای حل این ناآرامی ها چه کار می خواهی بکنی؟ اگر دوباره دعوایت شد هم می خواهی همین رفتار های زشت را داشته باشی؟» با کمک این روشها، احتمالاً خواهید توانست کودک خود را در کنترل خشم، یاری نمایید

بازی با گل یا خمیر

برای سنین ۳ تا ۱۱ سال

کودکان از بازی با گل یا خمیر لذت می برند چرا که بازی با آنها از نظر حس لامسه لذت بخش است و در ضمن می توانند هر طور که بخواهند به آنها شکل دهند، تغییرش دهند و هر وقت که مایل بودند خرابش کنند. گرد کردن و شکل ساختن از آنها، روزنه ای برای برون ریزی احساسات پرخاشگری است. کار با گل و خمیر، ظاهراً بیان احساسات و مفاهیم مربوط به آن را تسهیل می کند.

نکته: بهتر است در بازی از قالب استفاده نشود چون در نحوه ی بیان کودک اثر تسهیل کننده دارد.

بادکنک های خشم

در این بازی، ترکاندن بادکنک ها کودک را قادر می کند خشم خود را ببیند، بشنود و احساس کند. بنابراین به او فرصت داده می شود که خشم خود را لمس کرده و آن را بیان کند.

این روش بیان مستقیم خشم است و به کودک کمک می کند بفهمد چگونه خشم در درون او می تواند انباشته و سپس منفجر شود و به او یا دیگران آسیب برساند. چگونه او می تواند خشم را به آرامی و با احساس امنیت و آرامش تخلیه کند.

روش بازی

۱، به کودک یک بادکنک بدهید تا آن را باد کند. سپس بادکنک را گره بزنید یا به او کمک کنید که بادکنک را گره بزند.

الف) برای کودک توضیح دهید که بادکنک معرف بدن و هوای داخل آن معرف خشم است.

ب) از کودک سوال کنید (بعد از اینکه آن را گره زد)، آیا هوای آن بادکنک را می تواند خارج کند یا هوایی به داخل آن وارد کند. از کودک بپرسید اگر مغزش بادکنک باشد و خشم هوای درون آن باشد، آیا جایی برای فکر کردن واضح و روشن خواهد داشت.

۲، سپس کودک بادکنک را فشرده می کند تا منفجر شود و تمام هوای آن بیرون بیاید.

الف) از کودک بپرسید آیا این روش راحت بیرون ریختن خشم نیست؟ چون بعضی از کودکان ممکن است از ترکیدن بادکنک بترسند. راجع به این ترس صحبت کنید.

ب) برای کودک توضیح دهید که اگر بادکنک یک آدم باشد، ترکیدن بادکنک یک عمل پرخاشگرانه مثل زدن یک فرد، یا یک شی خواهد بود. بپرسید آیا این کار، روش مناسبی برای تخلیه خشم است؟

۳، از کودک بخواهید بادکنک دیگری را باد کند. این بار سر آن را نیندازد، اما از او بخواهید سر آن را نگهدارد طوری که هوای داخل آن خارج نشود. توضیح دهید که بادکنک بدن است و هوای داخل آن معرف خشم است.

۴، از او بخواهید به آرامی، کمی از هوای بادکنک را خالی کند، سپس با دست سر آن را بگیرد تا بسته شود.

الف) از او بپرسید "آیا بادکنک کوچکتر شده است؟ آیا بادکنک ترکیده است؟ آیا به نظر نمی رسد این روش برای بیرون ریختن خشم مناسب باشد؟ آیا بادکنک تا زمانی که خشم خارج شود راحت می شود؟ برای کودک این واقعیت را برجسته کنید، تا زمانی که خشم تخلیه می شود، هم بادکنک و هم اطرافیان آن بادکنک در آرامش خواهند بود.

۵، از کودک بخواهید این کار را چندین بار تکرار کند تا زمانی که تمام هوای بادکنک خالی شود.

دوباره توضیح دهید هوای داخل بادکنک معرف خشم است. با کودک درباره ی این که چه چیز هایی ما را عصبانی می کنند و راه های مناسب تخلیه ی آرام خشم چیست، صحبت کنید. به کودک بگویید اگر اجازه دهیم خشم درون ما انباشته شود، مثل بادکنک می تواند بزرگ شده و بترکد و بهخودمان یا دیگران آسیب برسانیم. سپس او شیوه های مختلفی را که بتواند خشم خود را به شکل مناسب تخلیه کند، مرور می کند.

گروپ گروپ راه رفتن

پاکوبیدن و ترکاندن حباب به کودکان اجازه می دهد که به شکلی جامعه پسند هیجان های خود را تخلیه کنند. در این روش کودک ابزارهای عینی بیان خشم خود را یافته است نه اینکه فقط به او "بازداری" گوشزد شود.

روش بازی

کودک در این روش بازی مجاز است پاها را به هر شکلی که دوست دارد به زمین بکوبد. برای کودک توضیح می دهیم که بهترین کار تند و شدید کوبیدن پا در یک مکان مناسب است. معمولاً زمانی که خشم بیرون ریخته می شود ما نه تنها احساس بهتری داریم بلکه کف پایمان گرم می شود. این، علامت مطمئنی برای پایان بخشیدن به پا کوبیدن است.

سعی کنید با کودک پا بکوبید. وبعد از مدتی پا کوبیدن از او بپرسید آیا کف پایش گرمتر شده است؟ اگر پاسخ منفی بود، به کودک می گوئیم که به حد کافی، سخت و تند پایمان را نکوبیده ایم و در نتیجه دوباره شروع می کنیم و پا کوبیدن را ادامه می دهیم تا جایی که صورت، شاد به نظر برسد. همیشه از کودک می پرسیم:

آیا به نظر نمی رسد که احساس خشم از بدن بیرون رفته باشد. احساس خشم از طریق پای ما پایین می رود، خارج شده روی زمین می آید. از کودک می پرسیم در بدن خود چه احساسی دارد.

ترکاندن حباب

حباب ترکاندن وسیله ای برای کنترل خشم است، برای این کار از حباب های پلاستیکی (ضربه گیر) استفاده می شود. از کودک می خواهیم که برای راحت شدن از خشم خود ۱۰ حباب را بترکاند. سپس از او می پرسیم: آیا حس می کند که چگونه خشم او از انگشت شست و انگشت اشاره اش بیرون می آید. زمانی که خشم کاملاً بیرون آمد یک حباب می ترکد. معمولاً پس از ترکاندن ۱۰ حباب به نظر می رسد خشم تمام شده باشد. زمانی که ما واقعا عصبانی باشیم شاید بیشتر از ۱۰ حباب و زمان دیگر کمتر از ۱۰ حباب لازم است.

در این باره با کودک صحبت می کنیم، وقتی که حباب می ترکد خشم ما به هوا می رود و به ما امکان می دهد که دوباره به آرامش برسیم. معمولاً پس از تلاش های کودک و آرام شدن او بهتر است درباره ی مسئله ای که موجب عصبانیت او شده صحبت شود.

صلوات بفرستید