



سازمان اسناد و کتابخانه ملی جمهوری اسلامی ایران

۴

چگونه کنترل خشم را به فرزندتان بیاموزید؟

«راهنمای والدین»



آزاده اولیایی

سرشناسه:	اولیایی، آزاده، ۱۳۵۷
عنوان و نام‌پدیدآور:	چگونه کنترل خشم را به فرزندان بیاموزید؟
مشخصات نشر:	نویسندگان آزاده اولیایی، شبنم میربیگی، ماریت قازاریان.
مشخصات ظاهری:	تهران: سازمان بهزیستی کشور، اداره کل روابط عمومی، ۱۳۸۹.
شابک:	۱۶ص مصور رنگی.
	۹-۶۹-۵۵۱۷-۶۰-۹۷۸
وضعیت فهرست‌نویسی:	فیا
موضوع:	خشم
موضوع:	خشم - پیشگیری
موضوع:	کنترل (روان‌شناسی)
شناسه افزوده:	میربیگی، شبنم، ۱۳۵۲
شناسه افزوده:	قازاریان، ماریت، ۱۳۴۵
شناسه افزوده:	سازمان بهزیستی کشور، اداره کل روابط عمومی
رده‌بندی کنگره:	۵۷۵ BF ۱۳۸۹ ۸۷ الف ۵ خ
رده‌بندی دیویی:	۱۵۲/۴۷
شماره کتابشناسی ملی:	۲۰۸۷۶۶۳



آشادات سازان بر سریتی

چگونه کنترل خشم را به فرزندان بیاموزید؟

نویسندگان: آزاده اولیایی، دکتر شبنم میربیگی، ماریت قازاریان
ناشر: سازمان بهزیستی کشور
مجری: روابط عمومی و امور بین الملل
طراح گرافیک: مؤسسه ارتقای سلامت ایرانیان
چاپ دوم: ۱۳۹۳
شمارگان: ۵۰۰۰
قیمت: اهدایی

به نام خدا

عصبانیت مانند شادی و یا غمگینی احساسی است کاملاً طبیعی. چنانچه عصبانیت و خشم به درستی ابراز نشود، هم برای فرد و هم برای اطرافیان و خانواده مضر خواهد بود و چنانچه به روش های نادرست و منفی ابراز شود، منجر به خشونت و تهدیدی برای اطرافیان می گردد.

هرچند بیشتر کتاب های تهیه شده در خصوص کنترل خشم، برای بزرگسالان است ولی توصیه می شود با کودکان قبل از آنکه چنین رفتارهایی در آنان شکل بگیرد و تبدیل به بزرگسالانی خشمگین شوند، در خصوص رفتارهای مناسب و عکس العمل های به جا صحبت کنید تا این رفتارها به شکل عادت دربیاید.

شما درباره عصبانیت چه فکر می کنید؟

شاید تا به حال اهمیت زیادی به نحوه و شیوه بروز عصبانیت نداده اید. آموزش کنترل خشم را باید قبل از دوران بلوغ و در اوایل کودکی آغاز

کنید. چنانچه، این آموزش قبل از دوران بلوغ در کودک شکل بگیرد، کودک و والدین در محیطی با آرامش بیشتر، این دوران را طی می‌کنند. معمولاً کودکانی که عصبانی می‌شوند و نمی‌توانند خشم خود را به روش مناسبی بروز دهند، نارضایتی بیشتری از زندگی خواهند داشت و در بزرگسالی زندگی آنها از کیفیت پایین‌تری برخوردار می‌شود. همچنین به‌دلیل آن‌که مهارت‌های ارتباطی لازم را ندارند، خطر گرایش آنان به برخی از ناهنجاری‌های رفتاری بیشتر می‌شود.



به‌خاطر داشته باشید قبل از آن که فرزندتان کنترل خشم را یاد بگیرد، ابتدا شما باید این مهارت را یاد بگیرید و آن را تمرین کنید تا دنیای فرزند خود را بهتر بشناسید.

بنابراین در صورتی می‌توانید الگوی مناسبی برای فرزند خود باشید که بتوانید خشم خود را به روش مناسب بروز داده و آن را کنترل کنید. پرخاشگری و خشونت به‌طور طبیعی در همه کودکان وجود دارد اما شیوه‌های رفتاری والدین و مربیان موجب تعدیل این خشم و بروز سالم آن می‌شود.

معمولاً کودکان در محیط‌هایی که کنترل و مقررات شدید برایشان به‌کار گرفته می‌شود (مثل مهدکودک یا مدرسه سخت‌گیرانه) حالت تهاجمی بیشتری پیدا می‌کنند.

در چنین شرایطی عده‌ای از کودکان، گوشه‌گیر خواهند شد چون تحمل امر و نهی را ندارند. گروهی از کودکان که گوشه‌گیر نیستند، ممکن است گاهی اوقات رفتارهای خشن خود را به شیوه‌های مختلف نشان دهند. این دسته از کودکان لجاجت و خشونت را به شکل‌های مختلف ادامه می‌دهند و ممکن است کارهای مختلفی را انجام دهند. برای مثال: ممکن است، نقاشی دوستشان را پاره یا خراب کنند، به دعوای جسمی پردازند و ناسزا بگویند، دیوار را خط‌خطی کنند، و یا موقع قصه خواندن آرام و قرار نداشته باشند.



در برخی از موارد، این رفتارها نمونه‌هایی از خشم کودکان در برابر والدین و مربیان است و در برخی موارد ممکن است علت دیگری داشته باشد که می‌توان آن را در مشاوره با فرد متخصص مطرح نمود.

آیا علائم عصبانیت فرزندتان را می‌شناسید؟

وقتی کودکان عصبانی می‌شوند، تظاهرات جسمی خود را به شکل‌های مختلف نشان می‌دهند، پس لازم است با این علائم آشنا شوید:

★ رنگ صورت قرمز می‌شود.

★ ماهیچه‌ها منقبض شده و احساس سفتی و سختی در پوست به‌وجود می‌آید.

- ☆ ضربان قلب افزایش می‌یابد.
- ☆ حالت نگاه و چشم‌ها تغییر می‌کند.

آیا می‌دانید عوامل به‌وجودآورنده خشم در کودکان چیست؟

اگرچه ممکن است گاهی نتوانید علت خشم فرزندان را پیدا کنید اما در بیشتر موارد علت به‌وجودآورنده آن می‌تواند هر کدام از موارد زیر باشد:

★ تجاوز به مالکیت آنان، برای مثال: دوستش مدادش را بدون اجازه برمی‌دارد.

★ حمله و آزار کلامی اطرافیان به کودک، برای مثال: تمسخر کردن، تحقیر کردن.

★ حمله جسمی همکلاسی‌هایش، به‌خصوص در مهدکودک یا دبستان، برای مثال: هل دادن، فشار دادن.

★ اجبار به انجام کارهایی که به آن علاقه ندارد، برای مثال: انجام تکالیف مدرسه و یا مرتب کردن اتاقش.

★ طرد شدن او از گروه دوستانش، برای مثال: دوستانش او را در بازی‌های گروهی شرکت ندهند.

اما اگر بتوانید به علت خشم کودک پی ببرید، راحت‌تر می‌توانید آن را برطرف کنید.

اگرچه آموختن مهارت کنترل خشم در کودکان نیازمند یک برنامه درازمدت است، اما مربیان و والدین باید کودک را در بروز مناسب خشم یاری کنند.



آیا با شیوه‌ها و فعالیت‌هایی که می‌تواند خشم کودک را کنترل کند آشنا هستید؟

۱. سعی کنید از حواس پنج‌گانه آنان استفاده کنید. از فرزند خود بخواهید ترکیبی از کارهای زیر را در هنگام عصبانی شدن به کار گیرد. برای مثال:

- ★ گوش کردن به یک موسیقی شاد و کودکانه،
- ★ زدن آب به صورت،
- ★ فشردن خمیر بازی،
- ★ نفس کشیدن عمیق و آهسته،
- ★ خوردن یک خوراکی یا نوشیدنی،
- ★ بو کردن یک گل زیبا و خوشبو،
- ★ کشیدن یک نقاشی از احساس خود.

۲. بیان احساسات را به فرزندتان آموزش دهید تا یاد بگیرد همیشه احساسات خود را به زبان بیاورد: با استفاده از عباراتی مانند: «من احساس می‌کنم»، «امروز...، موقعی که من...»، «به‌خاطر اینکه...»
 مثال: «من احساس می‌کنم امروز خیلی عصبانی هستم و می‌خواهم علی را بزنم.» «موقعی که مریم جلوی دیگران به من گفت ترسو، من خیلی ناراحت شدم.» «عصبانی هستم، به‌خاطر این که رضا مرا مسخره می‌کند.»

۳. به کودک خود مهارت‌های ارتباطی و به‌کارگیری کلمات مؤدبانه را در هنگام درخواست‌هایش بیاموزید. آموختن کلماتی مثل:
 لطفاً آگه ممکنه...
 متشکرم...

۴. به او بگویید می‌تواند با اجازه از بزرگترها برای چند دقیقه از محیطی که او را عصبانی کرده است دور شود تا حالش بهتر شود. برای مثال به پیاده‌روی یا دوچرخه‌سواری برود. به‌خاطر داشته باشید که حتماً خودتان نیز او را همراهی کنید. به‌هیچ‌وجه اجازه ندهید کودکی که عصبانی است به‌تنهایی دوچرخه‌سواری کند.



۵. به او نشان دهید که عصبانیت او را درک می‌کنید ولی او را متوجه سازید که حتی در اوج عصبانیت نیز نباید برخی کارها را انجام دهد مثل شکستن وسایل، فریاد زدن، آسیب رساندن به خود یا دیگران، پرت کردن اشیا و...

۶. به کودک خود بیاموزید که هنگام عصبانیت، فعالیت‌های جایگزین را انتخاب کند، برای مثال:

☆ اگر تکالیف مدرسه‌اش سخت است عصبانی نشود و به‌جای آن از یکی از والدین و یا معلمش راهنمایی بگیرد.

☆ در هنگام عصبانیت، در صورت امکان یکی از افراد یا وسایلی را که دوستش دارد بغل کند، حتی اگر عروسک پشمالوی اتاقش باشد.

۷. برخی اوقات فرزند شما نمی‌تواند خشم خود را با کلمات بیان کند. به او تعدادی مدارنگی بدهید تا درباره اینکه چرا عصبانی شده، نقاشی کند.

۸. سعی کنید فضای گرم و صمیمی در منزل ایجاد کنید تا کودک با شما راحت باشد و علت خشم خود را صادقانه به زبان آورد. کودکانی که با پدر و مادر ارتباط صمیمی ندارند، ناراحتی خود را به شکل‌های مختلفی مانند گوشه‌گیری و یا عصبانیت و پرخاشگری نشان می‌دهند.

۹. سعی کنید به غیر از مهارت کنترل خشم سایر مهارت‌های زندگی را نیز از همان کودکی به او بیاموزید، مخصوصاً مهارت‌هایی مانند حل مسئله، مقابله با استرس و مهارت‌های ارتباطی که با کنترل خشم رابطه دارد.

۱۰. در صورتی که کودک شما بتواند خشم خود را کنترل کند به او پاداش دهید. به خاطر داشته باشید دادن پاداش به کودک باید جنبه تشویقی داشته باشد؛ یعنی هنگامی که او بتواند خشم خود را کنترل کند باید پاداش مناسبی دریافت نماید. همچنین مراقب باشید که فرزندان فقط به خاطر دریافت پاداش خشم خود را کنترل نکنند.

۱۱. از ترساندن و تهدید کردن کودک و قرار دادن او در موقعیت‌های تنش‌زا پیشگیری کنید.



۱۲. سعی کنید از کتاب‌ها و مشاوران متخصص کمک بگیرید و در خصوص واکنش‌های خود در برابر رفتارهای فرزندتان مشاوره بگیرید. می‌توانید از طریق تعامل با سایر والدین، از تجربیات آنان نیز کمک بگیرید.

۱۳. هرگز او را تنبیه بدنی نکنید.

۱۴. به کودک کمک کنید آرام بگیرد. نفس عمیق بکشد و از یک تا ۱۰ را بشمارد. اگر هنوز احساس عصبانیت می‌کند، این بار از شماره ۱۰ تا یک را بشمارد. با این کار ذهن او مشغول می‌شود.

آیا با بازی‌هایی که خشم کودک را کنترل می‌کند آشنا هستید؟

انجام این بازی‌ها چه در هنگام خشم و چه در حالت‌های عادی می‌تواند به تدریج منجر به تقویت مهارت کنترل خشم شود.

★ مقدار زیادی کاغذ تهیه کنید، در اختیار بچه‌ها قرار دهید و به آنها فرصت بدهید تا هر کاری را که دوست دارند با آن انجام دهند و حتی آنها را پاره یا میچاله کنند، زیرا این کار به آنها حس آرامش و لذت می‌دهد.

★ فریاد کشیدن و سروصدا کردن نیز به آنها آرامش خواهد داد؛ و به عبارت دیگر شما باید آگاهانه لحظه‌هایی را فراهم کنید تا کودکان بتوانند سروصدا کنند و با این کار آرامش به دست بیاورند.

★ آب‌بازی برای کودکان، بسیار لذت‌بخش و شادی‌آفرین است و آنها از این بازی لذت می‌برند. کودکان در حالت عصبانیت با آب‌بازی به آرامش می‌رسند.

★ آب و خاک در اختیار کودکان قرار دهید تا گل درست کنند و با آن شکل‌های مختلفی بسازند.

★ عروسک‌های کوچکی را در اختیارشان بگذارید و اجازه دهید به هر شکلی که دوست دارند آنها را تنبیه کنند. اگر دیده باشید که کودک چگونه عروسکی را بچه خود می‌داند، متوجه تأثیر بازی در کاهش خشمونت کودک خواهید شد.



آیا می‌دانید برای کنترل خشم فرزندان چه کارهایی را لازم است انجام

دهید؟

★ به او نگویند که عصبانیتش بی‌مورد است و مسئله مهمی برای عصبانیت وجود نداشته است.

★ هرگز نگویند تو بزرگ شدی نباید گریه کنی، مرد که گریه نمی‌کنه!

★ خشم او را کوچک و مسخره جلوه ندهید مثلاً: «خجالت داره مرد به این بزرگی سر یک مسئله به این کوچکی این قدر عصبانی شود.»

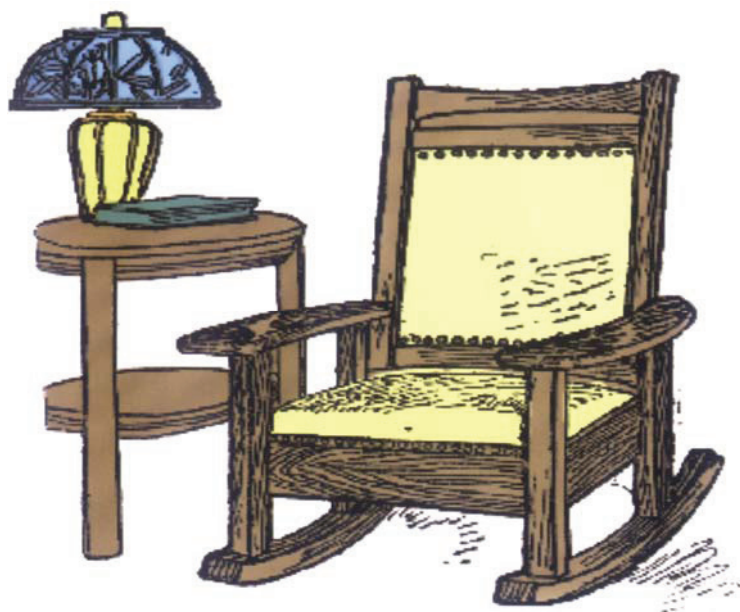
★ در هنگام خشم کودک، خودتان را مثال بزنید و از خاطرات کودکی خود برای او تعریف کنید.

★ وقتی فرزندان در حالت عصبانیت است، او را نصیحت نکنید و به سخنرانی نپردازید.

★ او را با کودکان دیگر مثل خواهر و برادرهای دیگرش، کودک همسایه یا همکلاسی‌هایش مقایسه نکنید.

★ یک صندلی در اتاقی بگذارید و بگویند هر وقت هرکس از اعضای خانواده، عصبانی شد روی آن بنشینند تا آرام شود. خودتان هم می‌توانید این کار را بکنید.

★ یک بالش در اتاق فرزندان بگذارید و به او بگویند در هنگام عصبانیت می‌تواند با تمام قدرت بر آن بالش ضربه بزند.



آیا می‌دانید برای کمک به کنترل خشم فرزندتان از چه عباراتی نباید استفاده کنید؟

★ در هنگامی که فرزند شما عصبانی و ناآرام است او را با برخی عبارات سرزنش نکنید و سعی کنید آمرانه با او صحبت نکنید. عبارات زیر را هنگام عصبانیت کودک در کلام‌تان به کار نگیرید: «تو باید...»، «تو نمی‌توانی...»، «تو اشتباه می‌کنی...»، «تو نمی‌فهمی...»، «من الان برای... وقت ندارم.»

★ هیچ‌گاه به او حرف‌های تحقیرکننده نزنید و شخصیت او را کوچک نکنید: برای مثال نگوئید: دختر بدی هستی/ پسر بدی هستی، بگوئید: «آن روز کار بدی انجام دادی.»

★ به او نگوئید: «دیگه تو را دوست ندارم.»

★ بهتر است بگوئید: «من وقتی تو آن کار را کردی دلخور شدم و سعی کن دیگه این کار را تکرار نکنی.»

کنترل خشم یک مهارت است که با یادگیری آن می‌توان ارتباط خود را با دیگران توسعه و بهبود بخشید.

اگرچه برای به‌دست آوردن آن زمان و حوصله زیادی لازم است اما به کمک آن می‌توانید بر بسیاری از مشکلات زندگی غلبه کنید.

تارنمای سازمان بهزیستی کشور: www.behzisti.ir