

مهارت چهارم: مهارت کردن خشم

مهارت کردن خشم می تواند مانع  
خیلی از دعواهای مدرسه‌ای شود

# یاد بده خشمش را مهار کند

سعیدی نیاز

کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی  
و مدرس مهارت‌های زندگی

مواد لازم:

مداد

پرسش‌نامه نقطه جوش

به تعداد دانش‌آموزان

با افزایش ترشح هورمون‌ها در دوره بلوغ، نوجوانان به راحتی هیجان زده می‌شوند. این هیجان‌ها ممکن است مثبت یا منفی باشند. یکی از هیجان‌های منفی خشم است؛ هیجانی که اگر مهار نشود می‌تواند دعواهای نوجوانانه خطرناکی راه بیندازد. شما به عنوان معلم یا مربی این دوره سنی می‌توانید به نوجوانان آموزش دهید که چگونه خشمشان را مهار کنند. توانایی مهار کردن خشم بخشی از مهارت مدیریت هیجان‌های منفی، یعنی یکی از مهارت‌های ده‌گانه زندگی است. مهارت‌های ده‌گانه زندگی در کشورهای پیشرفته دنیا در همه دوره‌های تحصیلی آموزش داده می‌شوند. در این شماره، شیوه آموزش مهارت کردن خشم را که ویژه سنین دانش‌آموزان دوره اول متوسطه است شرح می‌دهیم.



## پرسش نامه نقطه جوش

نام: .....

تاریخ: .....

### دستور العمل

پنج جمله نخست پرسش نامه را بخوانید و به آن‌ها جواب دهید. بعد پاسخ‌های خود را در گروه‌های سه نفری با یکدیگر در میان بگذارید. آن‌گاه رهبر کلاس نحوه جواب دادن به بقیه سؤالات را توضیح می‌دهد.

### درباره عصبانیتان

به کتری آب روی گاز روشن فکر کنید. ابتدا هیچ اتفاقی به نظر نمی‌رسد، ولی به تدریج حباب‌هایی روی آب داخل آن ظاهر می‌شوند. حباب‌ها بیشتر می‌شوند تا جایی که تعداد زیادی حباب ریز روی آب جمع می‌شود. رفته رفته حباب‌ها سریع‌تر تشکیل می‌شوند و بزرگ‌تر می‌شوند. با گذشت زمان، از کتری بخار خارج می‌شود. مدتی بعد حباب‌ها آن قدر سریع تشکیل می‌شوند که آب کتری سر می‌رود. حالا به ریخته شدن بنزین روی زمین و شعله‌ور شدن آن با یک کبریت فکر کنید. بنزین فوراً آتش می‌گیرد و آتش زیانه می‌کشد.

### سؤالات

۱. آیا عصبانیت شما شبیه جوش آمدن آب کتری است یا مثل شعله‌ور شدن ناگهانی بنزین؟
۲. آیا شما به تدریج عصبانی می‌شوید یا یکدفعه؟
۳. آیا از فکری که ماشه عصبانیتان را می‌چکاند مطلع هستید؟ برای مثال، آیا معتقدید اوضاع باید طبق میل شما پیش برود و همه چیز عادلانه باشد؟
۴. وقتی عصبانی می‌شوید می‌توانید خودتان را آرام کنید یا عصبانی می‌مانید؟
۵. عصبانیت شما معمولاً چطور از بین می‌رود؟
۶. شما معتقدید بهتر است عصبانیتان را بروز دهید یا در خودتان نگه دارید. چرا؟
۷. اگر معتقدید بهتر است عصبانیتان را بروز دهید، این کار را چطور انجام می‌دهید؟
۸. آیا می‌توانید سه روش نامطلوب بروز عصبانیت را نام ببرید؟
۹. چرا این سه روش نامطلوب هستند؟
۱۰. چطور می‌توانید آن دسته از فکری که در طرز کنار آمدن شما با عصبانیتان نقش دارند عوض کنید؟ برای مثال، فرض کنید چون فکر می‌کنید پدر و مادرتان همیشه باید درخواست شما را بپذیرند ولی گاهی اوقات نمی‌پذیرند، عصبانی می‌شوید. آیا اگر طرز فکرتان را عوض کنید و با خود بگویید «خیلی خوب می‌شد اگر همیشه درخواست مرا می‌پذیرفتند ولی این یک فکر غیرواقع بینانه است» عصبانیتان کمتر می‌شود؟ (اگر می‌توانید مثال بزنید.)



### شیوه آموزش

برای آموزش شیوه مهار کردن خشم باید گام‌های زیر را طی کنید:

#### گام ۱

برای دانش‌آموزان توضیح دهید که خشم یکی از هیجان‌های اصلی است. هیجان‌های اصلی از جمله خشم، شادی، تنفر، اندوه، غم و ترس هستند. هیجان‌های دیگر ترکیب دو یا چند هیجان اصلی با همدیگرند. برای آن‌ها توضیح دهید که خشم هم مثل همه هیجان‌های ما به خاطر فکر ما به وجود می‌آید نه در اثر موقعیتی خاص. مثلاً شنیدن ناسزا ممکن است یک نفر را عصبانی کند و کسی دیگر را نه. بنابراین، هیچ موقعیت مطلقاً عصبانی‌کننده‌ای وجود ندارد. این ما هستیم که به خاطر نوع نگاهمان عصبانی می‌شویم یا نمی‌شویم. معمولاً وقتی ما یک موقعیت را ناعادلانه تشخیص می‌دهیم، عصبانی می‌شویم. اما ادراک ناعادلانه بودن برای هر فرد با فرد دیگر فرق می‌کند.

#### گام ۲

به هر دانش‌آموز یک پرسش‌نامه نقطه جوش بدهید و از آن‌ها بخواهید دستورالعمل پرسش‌نامه را بخوانند و به پنج سؤال اول جواب دهند.

#### گام ۳

دانش‌آموزان را به گروه‌های سه نفری تقسیم کنید و از آنان بخواهید پاسخ‌هایشان به پنج سؤال اول را با یکدیگر در میان بگذارند.

#### گام ۴

از هر گروه یک نفر را به گروه دیگر بفرستید. از گروه‌های جدید بخواهید در مورد پنج سؤال آخر بحث کنند. به دانش‌آموزان اطمینان دهید که پاسخ‌هایشان ثبت می‌شود.

#### گام ۵

از دانش‌آموزان بپرسید از پاسخ‌های خود به پرسش‌نامه نقطه جوش چه درسی گرفتند؟ آیا نکته تعجب‌آوری در پاسخ‌ها دیدند؟

#### گام ۶

از دانش‌آموزان بپرسید در بحث‌های گروهی خود چه نکاتی آموختند؟ کدام شیوه‌ها برای مهار عصبانیت مؤثرترند؟

#### گام ۷

از دانش‌آموزان بپرسید گروه آن‌ها چه راهکارهای دیگری برای کنار آمدن با عصبانیت پیشنهاد می‌کند؟ چرا این راه‌ها مؤثر نیستند؟

#### گام ۸

از دانش‌آموزان بپرسید آیا فکری را که ماشه عصبانیت را می‌کشند پیدا کردند؟ برای مثال بپرسید: آیا وقتی فکر می‌کنید به شما ظلم شده است یا مردم آن‌طور که باید با شما رفتار نمی‌کنند، عصبانی می‌شوید؟ (برای بچه‌ها توضیح دهید به این دلیل عصبانی می‌شوید که فکر می‌کنید امور باید به دلخواه شما باشند، از این‌رو تحمل برآورده نشدن انتظاراتتان را ندارید. از آن‌ها بخواهید با چند مثال بگویند که چطور عصبانی می‌شوند.)

#### گام ۹

از دانش‌آموزان بپرسید به نظرشان بهتر است عصبانیت را بروز داد یا در خود نگه داشت؟

#### گام ۱۰

از دانش‌آموزان بخواهید اگر بیرون از مدرسه عصبانی شدند، دلیل‌های بروز عصبانیت و روش‌های کنار آمدن مؤثر با آن را ثبت کنند و در جلسه بعدی کلاس مهارت‌های زندگی با بقیه در میان بگذارند.