

# مهارت کنترل خشم

خشم یکی از هیجان‌هایی است که همه‌ی انسان‌ها کم یا زیاد در مقابل ناکامی‌های زندگی تجربه کرده‌اند. خشم گرچه هیجان مثبتی نیست، اما قطعاً به صورت موردی و در شرایط ضروری می‌تواند لازم باشد. هرچند عصبانیت نوعی هیجان طبیعی است، اما وقتی از کنترل خارج شود، می‌تواند مشکلاتی در خانواده، مدرسه و محیط اجتماعی ایجاد کند. نمی‌شود هرگز خشم نداشت، اما می‌توان خشم را مهار کرد و به کنترل درآورد تا اثر کارکردی داشته باشد. سرکوب خشم نه تنها مشکلات جسمی زیادی در پی خواهد داشت، بلکه سبب می‌شود انرژی منفی ناشی از عصبانیت، در موقعیت دیگری که ربطی هم به موضوع ندارد، تخلیه شود. بنابراین، کنترل خشم یکی از مهارت‌های اصلی زندگی است که حتماً باید آن را آموخت.

کودکان خشم را به گونه‌های متفاوتی تجربه می‌کنند. برای آموزش کنترل خشم به کودکان باید هم به لحاظ فکری و هم از جنبه‌ی بدنی، خویشتن‌داری و مهار کردن آن را یاد بدهیم. حال پرسش این است که «کنترل خشم» را چگونه به دانش‌آموزان بیاموزیم. در آغاز آموزش، فرصت صحبت کردن درباره‌ی «خشم» را فراهم آورید. پرسش کنید:

- بچه‌ها «خشم» چیست؟
- درباره‌ی «خشم» چه می‌دانید؟
- اجازه دهید دانش‌آموزان آزادانه درباره‌ی خشم صحبت کنند. نظر‌ها را بشنوید. بپرسید:
- شما چه موقع‌هایی عصبانی و خشمگین می‌شوید؟
- اصلاً به نظر شما عصبانی شدن مفید است یا مضر؟
- احتمالاً همه یا اکثر دانش‌آموزان خواهند گفت مضر. چون آن‌ها همیشه شنیده و دیده‌اند که «آدم نباید عصبانی شود». اما شما سعی کنید آن‌ها را به واقعیت نزدیک کنید. خشم موضوعی است که غالباً به شدت نکوئیده می‌شود. بنابراین، افراد کمتر درباره‌ی آن صحبت می‌کنند.

شما فرصت گفت‌وگو در این باره را با پرسش‌های مشخصی فراهم آورید:

- به نظر شما، همیشه «خشم» مضر است؟ یعنی ما هیچ‌وقت و تحت هیچ شرایطی نباید عصبانی شویم؟
- وقتی عصبانی هستید، در بدنتان چه اتفاقی می‌افتد؟

ممکن است لازم باشد به دلیل ناآگاهی دانش‌آموزان از تفکیک علائم هیجان‌هایی مثل خشم، ترس یا اضطراب، در دسته‌بندی علائم به آن‌ها کمک کنید و توضیحاتی بدهید. برای مثال: بچه‌ها، عصبانیت و خشم اصلاً احساس عجیب و غریبی نیست. همه‌ی ما حتماً تجربه‌اش کرده‌ایم. وقتی که ما عصبانی می‌شویم، قلبمان تندتر می‌زند، دهانمان خشک می‌شود. صدایمان بلندتر می‌شود. صورت‌مان قرمز می‌شود. اخم می‌کنیم. دست‌هایمان می‌لرزند.

پس از آنکه فرصت مناسب صحبت و ابراز نظر درباره‌ی خشم را برای دانش‌آموزان فراهم آوردید، آموزش چند راهکار مفید کنترل خشم را شروع کنید:

## عصبانیت خود را بروز دهید.

برای دانش‌آموزان توضیح دهید از ابراز

اینکه از کسی یا چیزی عصبانی هستند، خودداری نکنند. اگر واقعاً از کسی عصبانی شده‌اند، بدون داد و فریاد و پرخاش، مثلاً با این جملات، آن را ابراز کنند:

- از کارت خیلی عصبانی شدم. بعداً باهات حرف می‌زنم.
- خیلی ناراحتم کردی. وقتی آرام بشم، حتماً باهات درباره‌اش صحبت می‌کنم.
- مهم این است که در لحظه‌ی عصبانیت از تصمیم‌گیری و پرخاشگری خودداری کنیم و گفت‌وگو درباره‌ی مسئله‌ی خشم‌آور را موکول کنیم به زمانی که کمی آرام‌تر شدیم. حالا سؤال این است که چطور آرام شویم؟

## نفس عمیق

یکی از راه‌هایی که قطعاً ما را آرام‌تر می‌کند، نفس کشیدن‌های عمیق است که اکسیژن بیشتری به مغز ما می‌رساند. از دانش‌آموزان بخواهید خیلی آرام، با بینی، هوا را به داخل بکشند و درحالی‌که چشم‌هایشان را می‌بندند، هوا را دوباره به آرامی از بینی یا دهان خارج کنند. این کار را



می‌توانیم به این جمله‌های مثبت فکر کنیم تا حالمان بهتر شود. مثلاً:

- حالا اتفاقی است که افتاده. دنیا که به آخر نرسیده.
- من برای چی این همه ناراحت باشم، درحالی‌که او الان حالش خوش است.
- اصلاً برایم مهم نیست...

این جمله‌ها قطعاً می‌توانند ما را آرام‌تر کنند.

موقعیتی خشم‌آور را با کمک دانش‌آموزان در نظر بگیرید. حالا از دانش‌آموزان بخواهید نمونه‌هایی از افکاری را که می‌توانند آن‌ها را آرام‌تر کنند، بگویند. جمله‌ها را روی تخته بنویسید تا دانش‌آموزان با نمونه‌هایی از فکرهای مثبت آشنا شوند.

### گفت‌وگو و مشورت با بزرگ‌ترها

یکی دیگر از روش‌های کنترل خشم، گفت‌وگو با شنونده‌ی معتبری است که قطعاً برای دانش‌آموزان، خانواده و بزرگ‌ترهایشان پیشنهاد می‌شود. از دانش‌آموزان بخواهید در هنگام عصبانیت با بزرگ‌ترها صحبت کنند و از آن‌ها مشورت بگیرند. این کار، هم به آرام شدن آن‌ها کمک می‌کند و هم می‌تواند آن‌ها را در حل مسئله یاری دهد.

### نکته‌ی مهم

مهارت‌های زندگی با تمرین ایجاد می‌شوند. صحبت کردن، به تنهایی، تأثیر زیادی در ایجاد مهارت ندارد. مهارت‌ها باید با روش‌هایی مثل نمایش یا موقعیت‌های خاص تمرین شوند.

است که در پاسخ‌گویی و واکنش نشان دادن وقفه‌ای ایجاد کنیم و در فرصت مناسب‌تری به موضوع خشم‌آور و واکنش به آن فکر کنیم. مثلاً صحنه را ترک کنیم. به اتاق یا مکان دیگری برویم. کمی آب بنوشیم. خودمان را به کاری مشغول و ذهنمان را از فضای خشم‌آلودرها کنیم. اگر بتوانید این حالت‌ها را به کمک بچه‌ها به صورت نمایش‌نامه اجرا کنید، نتیجه‌ی بهتری می‌گیرید.

### گفت‌وگوهای مثبت با خودمان

خیلی وقت‌ها فکرهای خودمان ما را بیشتر عصبانی می‌کند. مثلاً آن‌قدر به موقعیت خشم‌آور فکر می‌کنیم و آن‌قدر به آن شاخ و برگ می‌دهیم که هر لحظه عصبانیتمان بیشتر و بیشتر می‌شود. افکاری مثل: چرا با من این کار را کرد؟ رفتارش خیلی زشت بود! خیلی احمق بود! باید جواب کارش را بدهم! این جمله‌ها حتماً ما را عصبانی‌تر می‌کنند.

چندین بار در کلاس تمرین کنید.

### بازی ماکارونی نپخته و ماکارونی پخته

به دانش‌آموزان بگویید، ماکارونی نپخته را تصور کنند. چطور است؟ جواب این است: سفت و سخت. حالا وقتی ماکارونی را می‌پزیم، چطور می‌شود؟ نرم نرم. از بچه‌ها بخواهید همگی چشم‌هایشان را ببندند و مانند ماکارونی نپخته شوند؛ یعنی اعضای بدنشان را سفت و منقبض کنند. بخواهید چند ثانیه این حالت را نگه دارند و سپس با اعلام شما ماکارونی پخته شوند. یعنی خود را تا آنجا که می‌توانند شل و اعضای بدن خود را رها کنند. این تمرین در اصل همان تمرین آرام‌سازی است که در آرام کردن ذهن و جسم تأثیر خوبی دارد. این تمرین را نیز چندین بار در کلاس و به صورت گروهی تکرار کنید. راه‌های دیگری نیز برای کنترل خشم وجود دارند:

### جابه‌جایی و ایجاد وقفه

گاهی به هنگام خشم، بهترین کار این