

مهار کردن خشم را به کودکانمان بیاموزیم

ترجمه و تألیف: فروغ محمودی‌راه

کارشناس ارشد علوم تربیتی

۱- در مواجهه با مشکلات، الگوی خونسردی او باشید.

نشان دادن این که حتی در بحران‌ها می‌توانید خونسرد باشید، روش مهمی است که به فرزند شما کمک می‌کند بیاموزد که خونسرد باشد. رفتار شما، به او یک پیام روشن می‌دهد: «ممکن است وضعیت شبیه یک بحران باشد، اما با حفظ خونسردی، برای حل مشکل در موقعیت بهتری قرار می‌گیری». الگو همیشه بهترین معلم است: «الآن بسیار عصبانی هستم. لازم است نفس عمیقی بکشم تا بتوانم خود را کنترل کنم و قبل از این که به بانک تلفن بزنم خونسردی خود را حفظ کنم. نمی‌توانم بفهمم که حسابم چرا این قدر کاهش پیدا کرده است.» در این حالت شما یک نمونه زنده از خونسردی هستید و این نمونه‌ای است که فرزند شما آن را الگو قرار می‌دهد.

۲- با فرزند خود درباره احساسات مختلف از قبیل عصبانیت، دیوانگی، خوشحالی، ناراحتی، درماندگی و تعجب، بازی کنید.

از او بخواهید احساسات مختلف را در صورت خود نشان دهد و به شما بگوید چه موقعیت‌ها و افرادی باعث می‌شوند که این احساسات در او ایجاد شوند.

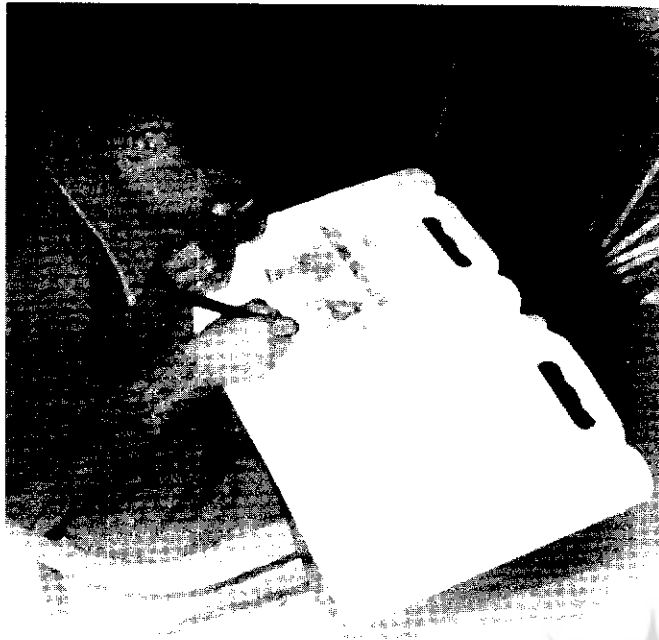
۳- لغات احساسی او را گسترش دهید.

بسیاری از کودکان پرخاشگری نشان می‌دهند، زیرا آن‌ها

فرزند ما در طول یک روز بیش‌تر از تمام دوره کودکی ما با موقعیت‌های تنش‌زا مواجه است. به صحنه‌های آشوب‌ها، جنایت‌ها، تیراندازی‌ها، بمب‌گذاری‌ها، آدم‌ربایی‌ها و قتل‌ها در اخبار شبانه، دقت کنید! مشاهده این صحنه‌ها اضطراب و خشم را در کودکان افزایش می‌دهد. کودکان امروزی با موقعیت‌های بزرگسالان مواجه‌اند، اما فکر و بدن آن‌ها به اندازه کافی رشد نکرده است که بتوانند بر این تنش‌ها غلبه کنند و عدم اطلاع از مهارت‌های بیان احساس خشم منجر به اعمال خشونت می‌گردد.

اما در کنار این خبرهای بد، خبر خوبی هم هست و آن این که آرامش نیز مانند خشونت آموختنی است. یعنی ما می‌توانیم به فرزندان خود بیاموزیم چگونه بدون این که به دردمس بیفتند و در حالی که رفتار خود را تحت کنترل دارند، احساسات خود را بیان کنند. البته، آموزش مهارت‌های مدیریت خشم باید بسیار سنجیده، آگاهانه و مشتاقانه باشد. از آن جاکه فرزندانمان این مهارت‌ها را نه فقط اکنون، بلکه برای همه عمر به کار می‌برند، چنین آموزشی می‌تواند زندگی آن‌ها را تغییر دهد.

اما وظیفه والدین چیست؟ به فرزندتان خودکنترلی را بیاموزید تا بداند وقتی درمانده می‌شود چگونه عواطف خود را به طرز صحیح کنترل کند. برای آموزش خودکنترلی و کمک به فرزندانتان در حفظ خونسردی و کنترل خشم می‌توانید راهکارهای زیر را به کار گیرید. البته توجه داشته باشید وقتی او عصبانی است، زمان خوبی برای آموزش نیست.



نمی‌دانند چطور درماندگی خود را به روش‌های دیگر ابزار کنند. آن‌ها برای بیان احساسات خود به لغات عاطفی نیاز دارند، و شما می‌توانید به فرزندتان کمک کنید که این لغات را با استفاده از پوستر «کلمات احساسی» بیاموزد. کلماتی از قبیل: عصبانی، مضطرب، دیوانه، ناامید، آشفته، خشمگین، نگران، ناراحت، عصبی، دلواپس، آزرده، غضبناک، ناآرام و بی‌قرار را بر روی یک تابلو بنویسید، آن را به دیوار اتاق آویزان کنید، و وقتی که فرزند شما عصبانی است از این کلمات استفاده کنید تا این که او بتواند آن‌ها را در زندگی واقعی به کار ببرد: «این طور به نظر می‌رسد که واقعاً عصبانی هستی، می‌خواهی درباره آن صحبت کنی؟». وقتی در طول روز «لحظات آموزش پذیری» فرا می‌رسد به فهرست لغات، کلمات جدید اضافه کنید، یا این که از او بخواهید یک تصویر از چهره عصبانی خود بکشد و درباره آن صحبت کند.

بسیاری از کودکان موقعیت فکر کردن به راه‌های دیگر فراهم نشده است، به همین دلیل آن‌ها به دردمر می‌افتند چون تنها راهی که آن‌ها می‌دانند راه‌های نادرست بیان خشم است. پس با آن‌ها درباره رفتارهای «جانشین» مقبول‌تر صحبت کنید. بعضی از راه‌هایی که کودکان ۹ ساله به آن‌ها اشاره کرده‌اند عبارت‌اند از: قدم زدن، پیدا کردن یک مکان آرام، بالا و پایین پریدن، گوش دادن به موسیقی، ضربه زدن به بالش، پرتاب سبد، نقاشی کردن، صحبت کردن یا آواز خواندن. وقتی کودک روش «آرامش بخش» خود را انتخاب کرد، او را تشویق کنید هر بار که عصبانی می‌شود روش خود را به کار گیرد. تکرار مکرر یک راهکار جدید مدیریت خشم، بهترین راه تبدیل آن به عادت است.

۵- **نشانه‌های هشدار دهنده عصبانیت را شناسایی کنید.**
برای فرزندان خود توضیح دهید که همه ما نشانه‌های کوچک مخصوص خود داریم که به ما هشدار می‌دهند داریم عصبانی می‌شویم. ما باید به آن‌ها گوش دهیم چون می‌توانند به ما کمک کنند از موقعیت‌های مشکل‌زا خارج شویم. سپس، به او کمک کنید نشانه‌های هشدار دهنده خاص را شناسایی کند. از او بپرسید: صدایت بلندتر می‌شود یا آرام‌تر؟ حرکات بدنت سریع‌تر می‌شود یا کندتر؟ صورتت خوشحال به نظر می‌رسد یا ناراحت؟ احساس می‌کنی مثل چوب خشک می‌شوی یا مثل یک عروسک پارچه‌ای شل می‌شوی؟

۴- یک روش «آرام بخش» انتخاب کنید.

وقتی عصبانیت بچه‌ها شروع می‌شود راه‌های بسیاری وجود دارد که به آن‌ها کمک می‌کند آرام شوند. متأسفانه، برای



بسیاری از کودکان پر خاشگیری

نشان می‌دهند، زیرا آن‌ها

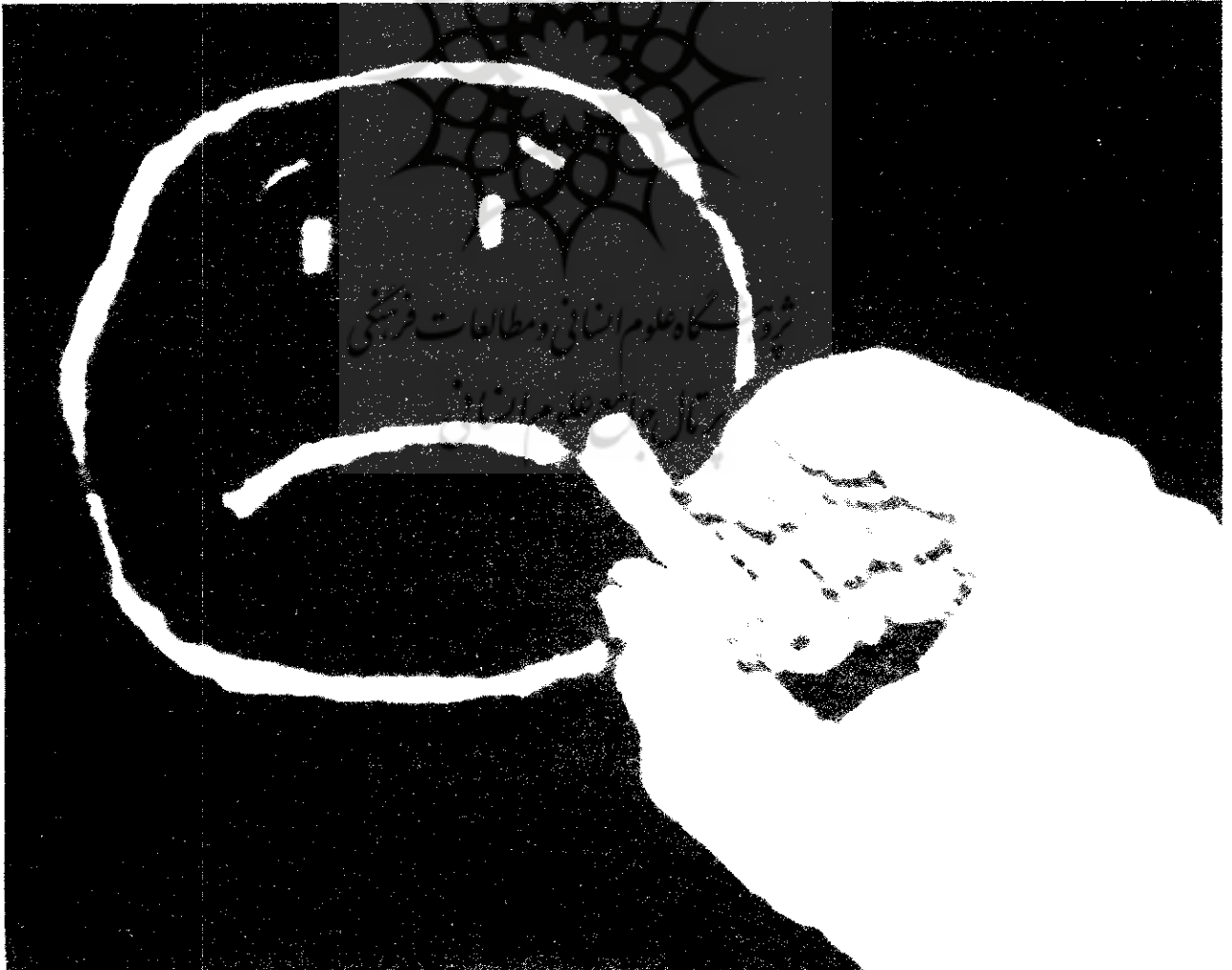
نمی‌دانند چطور درماندگی خود را به روش‌های دیگر ابزار کنند. آن‌ها برای بیان احساسات خود به لغات عاطفی نیاز دارند، و شما می‌توانید به فرزندتان کمک کنید که این لغات را با استفاده از پوستر «کلمات احساسی» بیاموزد.



تنفست سریع‌تر می‌شود یا آرام‌تر؟ احساس سرما می‌کنی یا گرما؟ دست‌هایت خشک می‌شوند یا عرق می‌کنند؟ ممکن است به شما بگوید: «قبل از آن که مضطرب شوم، بلندتر صحبت می‌کنم، گونه‌هایم قرمز می‌شود، مشت‌هایم را به هم گره می‌کنم، قلبم به تپش می‌افتد، دهانم خشک می‌شود و تندتر نفس می‌کشم.» وقتی از نشانه‌های خودش آگاه شد، به آن‌ها توجه می‌کند: «به نظر می‌رسد داری کنترل خود را از دست می‌دهی. دست‌هایت را مشت کردی، آیا داری عصبانی می‌شوی؟» هر چه در شناسایی نشانه‌های اولیه پیش‌تر کمک کنیم، وقتی عصبانیت او شروع می‌شود معمولاً وقتی که برای اولین بار نشانه‌های تنش و استرس را نشان می‌دهد - بهتر می‌تواند خونسردی خود را به دست آورد و بیاموزد رفتار خود را تنظیم کند.

۶- برای کنترل رفتارتان، با خود حرف بزنید.

کارشناسان پیش‌نهاد می‌کنند برای این که به فرزندانتان کمک کنید رفتار خود را کنترل نمایند، به آن‌ها بیاموزید در موقعیت‌های تنش‌زا جملاتی - با کلمات ساده و مثبت - به زبان بیاورند. جملاتی از قبیل: «تأمل کن و آرام باش.» «خودت را کنترل کن.»، «نفس عمیق بکش.» و «من می‌توانم با این مشکل مواجه شوم.» چند جمله پیش‌نهاد کنید و به او اجازه دهید هر کدام را که گفتنش برای او راحت است، انتخاب کند. به او کمک کنید هر روز چند بار آن را بازگو نماید. شما باید کلماتی را که انتخاب کرده است در خانه به او یادآوری کنید. هر چه جمله انتخابی‌اش را بیشتر تمرین کند، احتمال به کار بردن آن در موقعیت‌های دشواری لازم است خونسردی خود را حفظ کند و رفتار خود را کنترل نماید، بیشتر خواهد بود.





به کار برده‌اند. تحقیقات نشان داده‌اند که فراگیری یک رفتار جدید مانند شناسایی نشانه‌های خشم، تنفس شکمی و غیره حداقل به ۲۱ روز تکرار نیاز دارد. بنابراین پیش نهاد می‌شود راه‌کاری را که فرزند شما با آن راحت‌تر است، انتخاب کنید و به مدت حداقل ۲۱ روز، روزی چند دقیقه آن را تمرین کنید. پس از یادگیری کامل، مهارت بعدی (و بعدی) را آغاز نمایید و این کار را به طور مداوم دنبال کنید. تنها راه یادگیری یک مهارت جدید تکرار و تکرار و تکرار است. در زمان تمرین و تکرار صبور باشید. برای کودکان طبیعی است که هر از گاهی رفتار قبلی خود را انجام دهند. وقتی چنین شد واکنش شدید نشان ندهید، فقط مداخله کنید و به او کمک کنید روش جدید را به کار ببرد، و مثل همیشه، به او کمک کنید بر موفقیت خود تمرکز کند و آن را جشن بگیرید. شما می‌توانید در استفاده از این راه‌کارهای اصلاحی خلاقیت و ابتکار خود را نیز به کار بگیرید.



برای کودکان طبیعی است که هر از گاهی رفتار قبلی خود را انجام دهند. وقتی چنین شد، واکنش شدید نشان ندهید. فقط مداخله کنید و به او کمک کنید روش جدید را به کار ببرد. و مثل همیشه، به او کمک کنید بر موفقیت خود تمرکز کند و آن را جشن بگیرید.

هر چه آموزش این راه‌کارها را از سنین پایین‌تر شروع کنیم، اثر بخشی آن‌ها بیش‌تر خواهد بود. این روش‌های گام به گام والدین را هدایت می‌کند مهم‌ترین نقش خود را که تربیت انسان‌های خوش اخلاق است، به خوبی انجام دهند.

۷- تنفس شکمی را به او آموزش دهید.

فراگیری شیوه صحیح تنفس - به خصوص در موقعیت‌های تنش‌زا - یکی از مؤثرترین روش‌های خودکنترلی است. پس، این روش، تکنیک مهمی است که باید به کودک خود آموزش دهیم. کارشناسان توصیه می‌کنند برای آموزش روش تن آرامی در یک موقعیت راحت بنشینید. سپس به او نشان دهید چگونه نفس خود را به آرامی فرو ببرد. تا پنج بشمارید (یک می‌سی سی پی، دو می‌سی سی پی، ...)، به اندازه دو شماره مکث کنید، و بعد به آرامی به همان ترتیب تا پنج بشمارید و نفس خود را بیرون دهید. با چند بار تکرار می‌توانید آرامش بیش‌تری کسب کنید. این شیوه آموزش به فرزند شما کمک می‌کند یاد بگیرد بسیار آرام و عمیق نفس بکشد و بارها و بارها آن را در موقعیت آرام و راحت تکرار کند تا این که در موقعیت‌های تنش‌زا نیز این روش را به کارگیرد.

۸- یک موقعیت تخیلی برای ایفای نقش خلق کنید.

برای مثال از یک عروسک یا حیوان پارچه‌ای استفاده کنید. با فرزند خود درباره موقعیت صحبت کنید و از او بخواهید برای مشکل خود راه‌حلی مثبت پیدا کند. آموزش روشی جدید به کودکان برای بیان صحیح خشم ساده نیست، به خصوص اگر تاکنون فقط راه‌های مخرب را

فهرست منابع:

- MICHELE BORBA, ANGER MANAGEMENT STRATEGIES FOR KIDS, FIVE WAYS TO HELP KIDS LEARN THE VIRTUE OF SELF-CONTROL AND STAY CALM, PALM SPRINGS, CA (JULY 2001). WWW. Myparentime. com. articles/article 213b.shtml-26k
- PROCHASKA, J., DICLEMENTE, C. NORCROSS, J. (1992) IN SEARCH OF HOW PEOPLE CHANGE. AMERICAN PSYCHOLOGIST, 47, 1102-1114.
- HELPING CHILDREN EXPRESS ANGER, ACT AGAINST VIOLENCE PROGRAM, ANGER MANAGEMENT. HTTP:// WWW. Actagainst violence. org
- MICHELE BORBA (1999). 6 WAYS TO HELP FOSTER KIDS EXPRESS ANGER CONSTRUCTIVELY. HTTP:// WWW. Parenting bookmark. com
- WORDS CAN HURT: TEACHING KIDS BETTER, 2001 CHARLES AND HELEN SCHWAB FOUNDATION CREATED (2007). HTTP://WWW. Schwablearning. org/ articles. asp? r=388& wt.srch=1