

# چگونه روی خشم کودکان کار کنیم!

مترجم: مناخطری  
کارشناس ارشد مشاوره مدرسه

## خشم - درس نخست

عنوان درس: چگونه خشم خود را کنترل کنیم  
هدف: شناخت مراحل روبه‌رو شدن با خشم  
گروه سنی: مهدکودک تا پایه‌ی دوم  
زمان: ۲۰-۲۵ دقیقه

لوازم مورد نیاز: تخته‌سیاه، کتاب‌های  
قصه با موضوع خشم. (از جمله کتاب «سام»  
که عصبانی شد» از انتشارات آموزش)،  
برگه‌ی راهنمادهای «عصبانی نمان»  
(در پایان این صفحه)، عروسک،  
کاغذ و مداد شمع (انتخابی)

۱. به دانش‌آموزان کلاس  
بگویید، می‌خواهید درباره‌ی کارهایی  
که می‌تواند به شما در کنترل خشم  
کمک کند صحبت کنید.
۲. از دانش‌آموزان خود بپرسید آیا تا  
به حال به شدت عصبانی شده‌اید؟ آیا کسی  
می‌تواند دلیل عصبانیت خود را شرح دهد؟
۳. اجرای نمایش (یک نمایش معمولی  
یا عروسکی) درباره‌ی فردی که به دلیل لگد شدن  
عروسکش عصبانی شده است.
۴. به بچه‌ها بگویید: می‌خواهید برایشان کتابی درباره‌ی خشم  
بخوانید و موضوع را برایشان شرح دهید آیا کسی که از دست او عصبانی



۳۸

دوره‌ی ۴  
شماره‌ی ۳  
بهار ۱۳۸۸

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی  
رتال جامع علوم انسانی

شده واقعا قصد این کار را داشته؟ آیا وقتی از یکدیگر عصبانی هستند، به آن‌ها خوش می‌گذرد؟ چه کاری برای رفع عصبانیت انجام شد.

۵. برگه‌ی «عصبانی نمان» را برای کلاس بخوانید. راهبردها را یکی یکی شرح دهید.

۶. یک نمایش عروسکی درباره‌ی کاربرد یکی از راهبردها اجرا کنید

۷. از دانش‌آموزان بخواهید یک بازی عروسکی اجرا کنند که در آن فردی عصبانی می‌شود و برای آرام شدن، یکی از راهبردهای «عصبانی نمان» را به کار می‌گیرد.

۸. از دانش‌آموزان بخواهید یک نقاشی بکشند که در آن فردی عصبانی می‌شود و برای آرام شدن، یکی از راهبردهای «عصبانی نمان» را به کار می‌گیرند.

۹. راهبردهای «عصبانی نمان» را مرور کنید.

در این باره اجرا کنید و یا کتابی را در این باره برایشان بخوانید. ۶. در حین خواندن کتاب، اجرای نمایش یا مشاهده‌ی فیلم مکث کنید و از دانش‌آموزان بپرسید، «آیا وقتی عصبانی می‌شوید ماجرا را با کسی در میان گذاشته‌اید؟» چه اتفاقی افتاد؟ «آیا وقتی عصبانی بودید کسی شما را کمک کرد تا احساس بهتری داشته باشید؟» چه اتفاقی افتاد.

۷. از کلاس بپرسید: وقتی عصبانی می‌شوید چکار می‌کنید؟ به جای کاری که انجام می‌دهید چه کار دیگری می‌توانید انجام دهید؟

۸. از کلاس در مورد آن چه که در کتاب یا نمایش شنیده یا دیده‌اند سؤال کنید. (چرا..... عصبانی شد؟ چکار کرد تا احساس بهتری داشته باشد؟ چرا..... از..... عصبانی شد؟ چرا اتفاق..... را عصبانی کرد؟ وقتی عصبانی هستید چکار می‌کنید تا احساس بهتری داشته باشید؟)

۹. راهبردهای «عصبانی نمان» را مرور کنید.

### عصبانی نمان

۱. دست نگاهدار و فکر کن

۲. در مورد احساسات صحبت کن

۳. به بالشت مشت بزن یا بر سر آن فریاد بکش

۴. خودت را با انجام کار دیگری مشغول کن

### خشم - درس دوم

عنوان درس: چگونه خشم خود را کنترل کنیم

هدف: شناخت مراحل روبه‌رو شدن با خشم

گروه سنی: مهدکودک تا پایه‌ی دوم

زمان: ۲۵-۳۰ دقیقه

لوازم مورد نیاز: تخته‌سیاه، کتاب قصه یا فیلمی که موضوع آن خشم باشد، برگه‌ی راهبردهای «عصبانی نمان»، عروسک، کاغذ و مدادشععی

۱. راهبردهای «عصبانی» نمان را مرور کنید.

۲. از دانش‌آموزان بپرسید: «چه کسی می‌تواند بگوید، هفته‌ی گذشته چکار کردیم و موضوع فیلم یا کتابی که با هم خواندیم، چه بود؟»

در کتاب یا فیلم وقتی آدم‌ها عصبانی می‌شدند، چکار می‌کردند؟ آیا وقتی عصبانی می‌شدند درست رفتار می‌کردند؟

۳. نمایشی عروسکی ترتیب دهید که در آن فرد عصبانی می‌شود و مانند بچه‌های دو ساله‌ها رفتار می‌کند. آن‌ها مشکل را حل نمی‌کنند ولی با مشاهده‌ی فهرست راهبردهای عصبانی نمان تصمیم می‌گیرند یکی از راهبردها را به کار بگیرند.

۴. برای دانش‌آموزان داستانی در مورد کنترل خشم بخوانید یا نمایشی در این مورد اجرا کنید.

۵. از دانش‌آموزان درباره‌ی نمایشی که دیده‌اند یا کتابی که خوانده‌اند سؤال کنید.

۶. از دانش‌آموزان بخواهید خودشان نمایشی عروسکی اجرا کنند که در آن عروسک عصبانی می‌شود و راهبردهای عصبانی نمان را اجرا می‌کند.

۸. از دانش‌آموزان بخواهید، یک نقاشی بکشند که در آن فردی عصبانی می‌شود و یکی از راهبردهای عصبانی نمان را اجرا می‌کند.

۹. راهبردهای «عصبانی نمان» را مرور کنید.

لوازم مورد نیاز: تخته‌سیاه، کتاب قصه یا فیلمی که موضوع آن خشم باشد، برگه راهبردهای «عصبانی نمان»

۱. برگه‌ی «عصبانی نمان» را مرور کنید.

۲. از دانش‌آموزان بپرسید چه کسی می‌تواند عصبانیت کسی را که دیده، شرح دهد؟ (تاکید کنید که نیازی نیست نام فرد را بگویند) این افراد با خشم خود چه کردند؟ چه کار دیگری می‌توانستند انجام دهند؟

۳. برای آن‌ها توضیح دهید که همه‌ی آدم‌ها عصبانی می‌شوند، عصبانی شدن اشکالی ندارد. آن چه مهم است کاری است که هنگام عصبانیت انجام می‌دهیم.

۴. از دانش‌آموزان بپرسید «آیا شما بچه‌های دو و سه ساله را می‌شناسید؟»، «آیا می‌دانید آن‌ها وقتی عصبانی می‌شوند چه می‌کنند؟» سپس شرح دهید؛ حالا که شما بزرگ شده‌اید نباید در حال خشم مانند بچه‌های دو سه ساله رفتار کنید. عصبانی شدن اشکالی ندارد، آنچه مهم است کاری است که هنگام عصبانیت انجام می‌دهید.

۵. یک فیلم برای بچه‌ها نمایش دهید که در آن فردی خشمگین می‌شود ولی مانند بچه‌های دوسه ساله رفتار نمی‌کند، یا نمایشی

