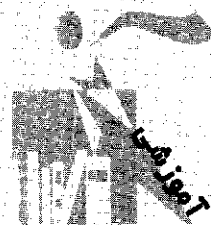


# تمرین کنترل پرخاشگری



نویسنده:  
دکتر سید محمد کاظم  
واعظ موسوی  
دانشگاه امام حسین (ع)

هدف اصلی این مقاله، فراهم کردن دید مناسب تری نسبت به خشم و پرخاشگری برای معلمان تربیت بدنی است. اما هدف‌های دیگر آن عبارتند از: شناخت موانع مهار کردن خشم، تمرین راهبردهای مؤثر برای حل نزاع‌ها، شناخت دامنه‌ی هیجاناتی که در طول یک نزاع تجربه می‌شود، و تجربه کردن اثر ارتباط غیر کلامی در مدیریت خشم. این مقاله همچنین به معلمان محترم کمک می‌کند که در موارد دیگری مانند اداره کردن نزاع، اختلال نافرمانی لجبازانه، برقراری نظم، و تمرین رفتار معقول، نیز مطلوب‌تر عمل کنند.

اکثر نزاع‌ها با رویدادهای کوچک آغاز می‌شود و سپس به اوج می‌رسد زیرا طرفین به جای فکر کردن درباره‌ی راه حل قابل قبول، بر نقطه نظرات و احساسات شخصی خود تأکید می‌کنند. تمرین‌های این مقاله مبتنی بر بحث و جدل‌هایی است که دانش‌آموزان در زندگی روزمره‌ی خود تجربه می‌کنند. به علاوه، برای مطالعه‌ی خشم، رنج، درماندگی و مقاومتی که در طول نزاع‌ها رخ می‌دهند، مفیدند و مشخص می‌کنند که ارتباط کلامی و غیر کلامی چگونه به پیامدهای آرام‌بخش یا مخالفت برانگیز می‌انجامند. در ادامه، مواردی از نزاع به شکل سناریوی نوشته شده‌اند. از شاگردان بخواهید، یکی از موارد نزاع را بخوانند و در ضمن این که از نشانه‌های ارتباط غیر کلامی (مانند گردش چشم‌ها، اشاره با انگشت، بالا انداختن ابروها و... که خشم و مخالفت را افزایش می‌دهند و به پیامد باخت/ باخت منجر می‌شوند) استفاده می‌کنند، نقش افراد موقعیت مزبور را بازی کنند. سپس از آن‌ها بخواهید، نقش‌های همین سناریو را یک بار دیگر با استفاده از نشانه‌های غیر کلامی مثبت (مانند لبخند، تماس چشمی، تمایل بدن به طرف فرد صحبت‌کننده و تکان دادن سر که به پیامد قابل قبول برد/ برد منجر می‌شوند) بازی کنند. شما به عنوان یک نظاره‌گر عمل کنید و گاهی‌گاه برای افزودن بر توجه، نمایش را قطع کنید و به حرکت ویژه‌ای که به خوبی انجام شده یا نشده، اشاره کنید، یا آنان را به سوی حل توافق‌آمیز مسأله هدایت کنید.

## سناریوهایی از نزاع برای بازی نقش، سیال سازی ذهن، و حل مشکل

سناریوها را به ترتیب بخوانید و پایان هر کدام را یک بار با استفاده از نشانه‌های ارتباطی غیر کلامی منفی که معمولاً در ماندگی را افزایش و همکاری را کاهش می‌دهد، و یک بار دیگر نیز با استفاده از نشانه‌های ارتباطی غیر کلامی مثبت که به راه حل مورد قبول دو طرفه می‌انجامند، کامل کنید. پس از خواندن سناریوها، آن‌ها را بازی کنید. برای بازی هر سناریو از دانش‌آموزان متفاوتی استفاده خواهید کرد. ابتدا با استفاده از رویکرد منفی، مانند جدل، دعوا یا ترک محل برای حل مشکل، سناریو را بازی کنید. سپس روش‌های مثبتی را (مانند شنیدن، دادن پاسخ‌های هم‌دلانه و سیال سازی ذهن) بازی کنید که به راه حل مورد قبول برد/ برد منجر می‌شوند. در نوشتن سناریوها، به مسائل زنگ تربیت بدنی بسته نشده و موارد نزاع در خانه نیز آمده است. زیربنای نظری خشم و پرخاشگری علت انتخاب همه‌ی این موارد بوده است.



## سناریوی اول:

### وسایل بازی

وقتی زنگ تربیت بدنی به صدا درمی آید، فرهاد و علی با هم از کلاس به حیاط می دوند. اولین روز هفته است و هر دو منتظر فرصت بوده اند تا طناب بازی کنند. محل نگهداری طناب هادر انتهای حیاط است و بدیهی است، سایر دانش آموزان نیز دوست دارند طناب بازی کنند. زمانی که فرهاد و علی به محل طناب ها می رسند، فقط یک طناب باقی مانده است. هر دو به آن چنگ می زنند و هر کدام یک انتهای آن را می گیرند و به طرف خود می کشند. فرهاد رو به علی می گوید...

تکنیک های منفی که ممکن است مورد استفاده قرار گیرند:

پیامد منفی:

تکنیک های مثبتی که ممکن است مورد استفاده قرار گیرند:

پیامد مثبت:

## سناریوی دوم:

### بازی رقابتی

زنگ تربیت بدنی است و حامد و علی با هم پینگ پنگ بازی می کنند. حامد در حال بردن است و وقتی که نوبت سرو او می شود، مدت زیادی را صرف فکر کردن درباره ی راهبرد بازی می کند. علی مضطرب است و می خواهد بازی زودتر شروع شود تا امتیازات از دست رفته را جبران کند. او از بازی آهسته ی حامد درمانده شده است و چندبار نگاه معنی دار به او می کند. اما حامد بدون توجه به اضطراب علی از فرصت ها حداکثر استفاده را می کند. علی تصمیم می گیرد...

تکنیک های منفی که ممکن است مورد استفاده قرار گیرند:

پیامد منفی:

تکنیک های مثبتی که ممکن است مورد استفاده قرار گیرند:

پیامد مثبت:

## سناریوی سوم:

### کاردر خانه

مادر فهرستی از کارهای خانه نوشته است که مریم و رضا باید انجام دهند. او سفارش کرده است، پیش از پرداختن به بازی یا هر کار دیگری، سفارش های او را تمام کنند. او سفارش کرده است، کارها به طور مساوی بین آنها تقسیم شود. تعداد کارها ۹ مورد بوده است و هر کدام از بچه ها ۴ کار را انجام داده اند، ولی کار نهم که شستن دست شویی طبقه ی بالا بوده، باقی مانده است. هر کدام از بچه ها گمان می کنند که این کار را دیگری باید انجام دهد. آنها تصمیم می گیرند که اختلاف خود را این گونه حل کنند که:

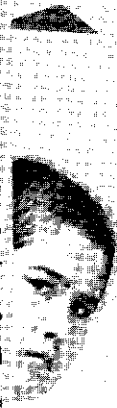
تکنیک های منفی که ممکن است مورد استفاده قرار گیرند:

پیامد منفی:

تکنیک های مثبتی که ممکن است مورد استفاده قرار گیرند:

پیامد مثبت:

اکثر نزاع ها با رویدادهای کوچک آغاز می شود و سپس به اوج می رسند



### سناریوی چهارم:

#### تقریر اول صف

وقتی معلم از بچه‌ها می‌خواهد

برای گرفتن وسایل ورزشی صف

بکشد، احمد را کنار هر دو از جا

می‌برند. احمد، کامران را که اول

صف ایستاده است هل می‌دهد و

می‌گوید: من اول این جا رسیدم.

کامران در حالی که متقابلاً احمد را هل

می‌دهد، می‌گوید: بیخبر، من اول

این جا رسیدم. معلم آن دو را از صف

بیرون می‌کند و در حالی که دیگران را

به محل علی‌الحوری هدایت می‌کند، از

آن در می‌خواهد، راه حلی برای مشکل

صف بستن خود پیدا کند. او حاضر

نشان می‌کند، اگر به راه حلی نرسد که

در تمام سال مؤثر باشد، خودش در

این باره تصمیم خواهد گرفت. احمد

و کامران تصمیم می‌گیرند:

**استفاده قرار گیرند**

**تکنیک‌های منفی که ممکن است مورد**

**استفاده قرار گیرند:**

**پیامد منفی:**

**تکنیک‌های مثبتی که ممکن است مورد**

**استفاده قرار گیرند:**

**پیامد مثبت:**

**تکنیک‌های مثبتی که ممکن است مورد**

**استفاده قرار گیرند:**

**پیامد مثبت:**

**تکنیک‌های مثبتی که ممکن است مورد**

**استفاده قرار گیرند:**

**پیامد مثبت:**

**تکنیک‌های مثبتی که ممکن است مورد**

**استفاده قرار گیرند:**

**پیامد مثبت:**

**تکنیک‌های مثبتی که ممکن است مورد**

**استفاده قرار گیرند:**

**پیامد مثبت:**

**تکنیک‌های مثبتی که ممکن است مورد**

**استفاده قرار گیرند:**

**پیامد مثبت:**

**تکنیک‌های مثبتی که ممکن است مورد**

**استفاده قرار گیرند:**

**پیامد مثبت:**

**تکنیک‌های مثبتی که ممکن است مورد**

**استفاده قرار گیرند:**

**پیامد مثبت:**

### سناریوی پنجم:

#### کنترل از راه دور

فریبا و پروانه هر دو با هم به طرف

کاناپه می‌پرند تا تلویزیون نگاه کنند.

آن‌ها هیچ گاه درباره‌ی دیدن برنامه‌های

تلویزیون توافق ندارند. هر دو به سوی

دستگاه کنترل از راه دور حمله می‌برند،

ولی فریبا سریع‌تر است و زودتر به

دستگاه می‌رسد و شروع می‌کند به

تعویض کانال. پروانه جلوی تلویزیون

می‌ایستد تا مانع دید او شود و می‌گوید:

یا برنامه‌ای را نگاه می‌کنیم که هر دو

دوست داریم و یا اصلاً تلویزیون نگاه

نمی‌کنیم. فریبا جواب می‌دهد: تو

همیشه یا حرف خودت را به کرسی

می‌نشانی، یا همه چیز را به هم می‌ریزی.

در این هنگام مادر وارد می‌شود، کنترل

از راه دور را می‌گیرد و به دخترها

می‌گوید که یا با هم کنار بیایند یا به مدت

یک هفته هیچ کدام کنترل از راه دور

نخواهند داشت. فریبا و پروانه...

**تکنیک‌های منفی که ممکن است مورد**

**استفاده قرار گیرند:**

**پیامد منفی:**

**تکنیک‌های مثبتی که ممکن است مورد**

**استفاده قرار گیرند:**

**پیامد مثبت:**

**تکنیک‌های مثبتی که ممکن است مورد**

**استفاده قرار گیرند:**

**پیامد مثبت:**

**تکنیک‌های مثبتی که ممکن است مورد**

**استفاده قرار گیرند:**

**پیامد مثبت:**

**تکنیک‌های مثبتی که ممکن است مورد**

**استفاده قرار گیرند:**

**پیامد مثبت:**

**تکنیک‌های مثبتی که ممکن است مورد**

**استفاده قرار گیرند:**

**پیامد مثبت:**

**تکنیک‌های مثبتی که ممکن است مورد**

**استفاده قرار گیرند:**

**پیامد مثبت:**

**تکنیک‌های مثبتی که ممکن است مورد**

**استفاده قرار گیرند:**

**پیامد مثبت:**

**تکنیک‌های مثبتی که ممکن است مورد**

**استفاده قرار گیرند:**

### سناریوی ششم:

#### صندلی مینی بوس

فرشته و فریده خودشان را روی

صندلی مینی بوس مدرسه می‌اندازند و

شروع می‌کنند به تکان خوردن و

پسچیدن تا جای بیش‌تری را روی

صندلی اشغال کنند. آن‌ها به قدری در

این کار مبالغه می‌کنند که

سروصدایشان بلند می‌شود. راننده‌ی

اتوبوس از آینه‌ی بزرگ خود نگاه

سرنشینان را می‌کند و

می‌گوید: بچه‌ها، یا تصمیم بگیرید که

چه کسی روی آن صندلی بنشیند یا

خودم تصمیم می‌گیرم که چه کسی تا

آخر سال کجا بنشیند. فرشته و فریده

این گونه واکنش نشان می‌دهند...

**تکنیک‌های منفی که ممکن است مورد**

**استفاده قرار گیرند:**

**پیامد منفی:**

**تکنیک‌های مثبتی که ممکن است مورد**

**استفاده قرار گیرند:**

**پیامد مثبت:**

**تکنیک‌های مثبتی که ممکن است مورد**

**استفاده قرار گیرند:**

**پیامد مثبت:**

**تکنیک‌های مثبتی که ممکن است مورد**

**استفاده قرار گیرند:**

**پیامد مثبت:**

**تکنیک‌های مثبتی که ممکن است مورد**

**استفاده قرار گیرند:**

**پیامد مثبت:**

**تکنیک‌های مثبتی که ممکن است مورد**

**استفاده قرار گیرند:**

**پیامد مثبت:**

**تکنیک‌های مثبتی که ممکن است مورد**

**استفاده قرار گیرند:**

**پیامد مثبت:**

**تکنیک‌های مثبتی که ممکن است مورد**

**استفاده قرار گیرند:**

**پیامد مثبت:**

**تکنیک‌های مثبتی که ممکن است مورد**

**استفاده قرار گیرند:**

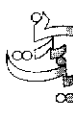
**پیامد مثبت:**

**تکنیک‌های مثبتی که ممکن است مورد**

**استفاده قرار گیرند:**

**پیامد مثبت:**

**تکنیک‌های مثبتی که ممکن است مورد**





سناریوی هفتم:

### تحقیر

رویا و فرشته چند دقیقه زودتر از معمول به کلاس تعلیمات اجتماعی وارد می شوند. رویا زاکت محبوبش را پوشیده که پدرش به عنوان عیدی به او داده است. فرشته می گوید: این گونی بدترکیب را از کجا پیدا کردی؟ رویا جواب می دهد: این خیلی بهتر از لباس هایی است که تا به حال به تن تو دیده ام. فرشته می گوید: با این حرف، انگار از من تعریف کردی، آخر تو که سلیقه نداری! در این لحظه هر دو متوجه می شوند که معلم پشت سرشان ایستاده است. معلم می گوید: شما می دانید که به طور کلی نظر من درباره ی تحقیر کردن دیگران به ویژه در این کلاس چیست؟ اکنون به آخر کلاس بروید، بنشینید و راهی پیدا کنید که از طریق آن بتوانید، به شخصیت یکدیگر احترام بگذارید. هر وقت موفق شدید، به من خبر دهید. شاگردان به آخر کلاس می روند و شروع می کنند به...

تکنیک های منفی که ممکن است مورد استفاده قرار گیرند:

اکنون شما ضمن دادن مشاوره به دانش آموزان خود، آنان را ترغیب کنید، سناریویی را برای بازی نقش بنویسند. از تکنیک های منفی و مثبت، هر دو استفاده کنید.

### سناریوی شما

تکنیک های منفی که ممکن است مورد استفاده قرار گیرند:

پیامد منفی:

تکنیک های مثبتی که ممکن است مورد استفاده قرار گیرند:

پیامد مثبت:

پیامد منفی:

تکنیک های مثبتی که ممکن است مورد استفاده قرار گیرند:

پیامد مثبت:

تمرین های این مقاله، برای مطالعه ی هشتم، رنج، درماندگی و مقاومتی که در طول نزاع ها رخ می دهند، مقیدند و مشخص می کنند که ارتباط کلامی و غیر کلامی چگونه به پیامدهای آرام بخش یا مخالفت برانگیز می انجامند

پروژه گاه دوم انسانی و مطالعات فرهنگی  
پرتال جامع علوم انسانی

