

خشم حالت برانگیختگی و هیجان شدید در هنگام روبرو شدن با محرک‌های نامناسب محیطی است و احساسی است که همه‌ی بچه‌ها به نوعی آن را تجربه می‌کنند. خشم بخشی از زندگی ماست و همه بچه‌ها خواهند آموخت که چگونه با خشم خود کنار بیایند، گاهی با روشی مفید و گاهی به روشی که مضر است.

مواردی که باعث خشم در کودکان می‌شود:

- ۱- پرخاش و آزار کلامی
- ۲- حمله فیزیکی
- ۳- طرد شدن
- ۴- اصرار و پافشاری برای انجام کار
- ۵- سوء استفاده جنسی از آنها

والدین چه می‌توانند بکنند؟

کنترل احساس خشم یک مهارت مهم زندگی است. والدین و بزرگترها می‌توانند به بچه‌ها بیاموزند که چگونه با خشم خود به روش مفید و مؤثر برخورد کنند و مهارت‌هایی را به کودکان بیاموزند که آنها بتوانند در موقعیت‌های مختلف از آن مهارت‌ها

استفاده کنند و زندگی بهتر و سالم‌تری داشته باشند.

ابزار و وسایلی که برای کنترل و اداره خشم مورد استفاده قرار می‌گیرد شامل دو دسته کلی است:

- ۱- ابزار بدنی
- ۲- ابزار فکری

ابزار بدنی: آن دسته از روش‌هایی است که ما در آن از بخشی از بدن خود برای آرام کردن خود استفاده می‌کنیم مثل دراز کشیدن و شل کردن عضلات بدن و در مورد کودکان، بغل کردن و نوازش آنها.

ابزار فکری: از فکر برای تعدیل خشم خود استفاده کنیم. مانند: شوخی کردن و معطوف کردن افکار کودک به سمت موضوعات جذاب و خوشایند.

ابزار کلی آموختن روش‌های زیر به کودکان کمک می‌کند تا خشم خود را به روش مؤثری بروز دهند.

● به کودکان بیاموزیم که چگونه خود را آرام سازند. یکی از بهترین راه‌ها برای سازگاری با پاسخ‌های فیزیکی مضر در برابر خشم این است که کار فیزیکی دیگری

انجام دهیم مثل گوش دادن به موسیقی، دوش گرفتن با آب گرم، کشیدن نقاشی و ...

● چگونگی برقراری ارتباط و بیان و انتقال احساس را به کودکان بیاموزیم.

● مهارت‌های حل مساله را به کودکان بیاموزیم. بطور مثال چگونگی برخورد با مشکلاتی که کودک با آن مواجه می‌شود.

● شوخی کردن

● به بچه‌ها بیاموزیم که هنگام خشم چه کارهایی را می‌توانند انجام دهند و چه کارهایی را نمی‌توانند انجام دهند.

کارهایی را که نباید انجام دهند:

شکستن وسایل، فریاد زدن بر سر کسی، آسیب رساندن به خودشان، پرت کردن اشیاء به طرف کسی.

اما می‌توانند این کارها را انجام دهند:

گریه کردن در یک محل خلوت، کشیدن یک نقاشی، صحبت کردن راجع به موضوع ناراحت کننده، دور شدن از موقعیت، رفتن به جایی ساکت و آرام، کمک خواستن، گوش دادن به موسیقی ...

● می‌توانیم بچه‌ها را تشویق کنیم تا احساس خشمشان یا احساسات درونی

خشم در کودکان

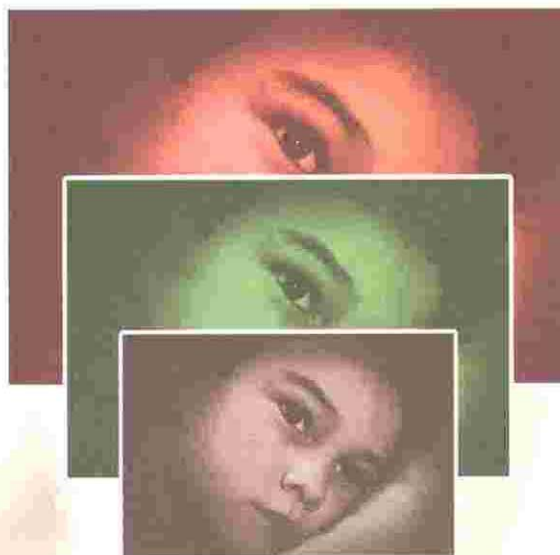


دانشگاه علوم پزشکی شهروود
رشدان بهداشتی، درمانی، توانی استانی فارسی
معاونت بهداشتی

واحد بهداشت روان

گردآوری
ضریبا رضایی
کارشناس بهداشت روان

خودش صحبت کند.
● بچه‌ها را تشویق کنید تا راجع به تعاملات
برانگیزنده خشم صحبت کنند.
زمانی که بچه‌ها راجع به احساسشان و
عواملی که این احساس را بوجود آورده
صحبت می‌کنند، گوش کردن بدون قضاوت
و بدون دستور دادن و نصیحت کردن به آنها
کمک می‌کند تا درک کنند که می‌توانند
بطور متفاوتی احساس کنند.



خود را بنویسند.

بجتر است در موقع خشم کودک برخورد شما اینگونه باشد:

سعی نکنید در کودک این باور را ایجاد کنید
که عصبانیتش بی‌مورد است و مساله مهمی
وجود نداشته است، بلکه با او همدردی
کنید و به او بگویید که می‌فهمید که چه
احساسی دارد و می‌فهمید که او عصبانی
است.

- خشم او را کوچک، حقیر و مسخره جلوه
ندهید و در لحظه عصبانیت کودک نخندید.
گفتن جملاتی مثل: مرد به این بزرگی
خجالت داره، وقتی عصبانی هستی چقدر
زشت می‌شوی و... او را عصبانی‌تر
می‌کند.
- در هنگام خشم کودک رفتار خودتان را
مثال ننزید بلکه راجع به احساسات او
صحبت کنید.
- سخنرانی و نصیحت نکنید.
- او را با کودکان دیگر مثل خواهر، برادر و
همکلاسی‌هایش مقایسه نکنید.
- کودک را تشویق کنید که راجع به احساس