

فهرست

۷.....	سخنی با والدین
۹.....	مقدمه‌ای برای کودکان

فصل ۱ مطلع شدن از خشم خود / ۱۱

۱۳.....	خشم انواع مختلفی دارد.....	۱	فعالیت
۱۷.....	چهره شما خشم‌تان را نشان می‌دهد.....	۲	فعالیت
۲۰.....	وقتی عصبانی باشید بدن شما آن را نشان می‌دهد.....	۳	فعالیت
۲۴.....	شما دکمه‌های خشم دارید.....	۴	فعالیت
۲۷.....	شیوه‌های مثبت ابراز خشم.....	۵	فعالیت
۳۱.....	درک همه احساسات خود.....	۶	فعالیت
۳۶.....	کاهش استرس در زندگی خود.....	۷	فعالیت
۳۹.....	مراقب تلویزیون و بازی‌های ویدئویی باشید.....	۸	فعالیت
۴۲.....	از خواب شبانه خوبی برخوردار باشید.....	۹	فعالیت
۴۵.....	داشتن رژیم غذایی مناسب‌تر.....	۱۰	فعالیت

فصل ۲ مدیریت خشم خود / ۴۹

۵۱.....	صحبت کردن در مورد احساسات خود.....	۱۱	فعالیت
۵۴.....	استفاده از تنفس عمیق به منظور آرام‌سازی خود.....	۱۲	فعالیت
۵۷.....	آرام‌سازی بدن خود.....	۱۳	فعالیت
۶۰.....	مدیریت احساسات مشکل‌آفرین.....	۱۴	فعالیت
۶۴.....	اتخاذ یک رویکرد مثبت.....	۱۵	فعالیت
۶۷.....	یادگیری خودگویی مثبت.....	۱۶	فعالیت
۷۰.....	صبور باشید.....	۱۷	فعالیت
۷۳.....	مسائل را به خوبی حل کنید.....	۱۸	فعالیت

فعالیت ۱۹	خلاق بودن در مواقعی که دچار مشکل شده‌اید	۷۶
فعالیت ۲۰	مقابله با آزار دیدن	۷۹
فعالیت ۲۱	تفکر قبل از عمل	۸۲
فعالیت ۲۲	مقابله با احساس سرخوردگی و ناامیدی	۸۵
فعالیت ۲۳	پیشرفت خود را پیگیری کنید	۸۹

فصل ۳ کنار آمدن با افراد / ۹۳

فعالیت ۲۴	مسئول احساسات خود بودن	۹۵
فعالیت ۲۵	درنظر داشتن دیدگاه‌های دیگران	۹۸
فعالیت ۲۶	شنونده خوبی بودن	۱۰۱
فعالیت ۲۷	استفاده نکردن از کلمات آزاردهنده	۱۰۴
فعالیت ۲۸	آشنایی با قوانین و قواعد	۱۰۸
فعالیت ۲۹	دوستانه به نظر برسید نه خصمگین	۱۱۲
فعالیت ۳۰	توافق کردن	۱۱۶
فعالیت ۳۱	فرد دلسوزی بودن	۱۱۹
فعالیت ۳۲	اصلاح اشتباهات	۱۲۳
فعالیت ۳۳	باجنبه بودن	۱۲۶
فعالیت ۳۴	برگزاری جلسات خانوادگی	۱۳۰
فعالیت ۳۵	مشارکت و همکاری کردن با دیگران	۱۳۳
فعالیت ۳۶	مهار کردن احساس نیاز به سرزنش کردن دیگران	۱۳۷
فعالیت ۳۷	دانستن چیزهایی که می‌توانید تغییر دهید و مواردی که نمی‌توانید تغییر دهید	۱۴۰
فعالیت ۳۸	به کاربردن شوخ‌طبعی	۱۴۳
فعالیت ۳۹	بخشیدن و فراموش کردن	۱۴۶
فعالیت ۴۰	آیا برای کنترل خشم خود آماده هستید؟	۱۴۹

سخنی با والدین

امروزه بسیاری از کودکان با مقولهٔ خشم مشکلاتی دارند. در واقع، پژوهش‌ها نشان داده‌اند که نزدیک به ۵۰ درصد از تمام کودکانی که برای مشاوره ارجاع داده شده‌اند در کنترل خشم مشکل داشته‌اند. در اکثر مواقع، این مشکل موضوع مجزایی تلقی نمی‌شود. کودکانی که از اختلالات یادگیری، اختلال کم‌توجهی، نشانگان اسپرگر و سایر مشکلات رنج می‌برند، اغلب در مدیریت و ابراز مناسب خشم خود نیز دچار مشکل هستند.

۴۰ فعالیتی که در این کتاب آمده است، می‌تواند به کودکان کمک کند تا با استفاده از همان فونونی که از مشاوران حرفه‌ای می‌آموزند، شیوه‌های مثبت مدیریت خشم را یاد بگیرند. این فنون مبتنی بر نظریهٔ هوش هیجانی است و فرض را بر این می‌گذارد که مهارت‌های هیجانی، رفتاری و اجتماعی را می‌توان همانند مهارت‌های تحصیلی، موسیقی و ورزش یاد گرفت. وقتی این مهارت‌ها فراگرفته شوند علاوه‌براینکه باعث بهبود رفتار کودک شما در خانه می‌شوند، در برخورد با دوستان و همچنین در ایجاد عاداتی که منجر به موفقیت در مدرسه و کار می‌شود نیز به آنها کمک خواهد کرد.

هر فعالیت با تأکید بر یک نکتهٔ اصلی شروع می‌شود. سپس، در هر فصل یک مهارت اجتماعی، هیجانی یا رفتاری جدید شرح داده می‌شود و متعاقب آن کودکان باید فعالیتی مثل یک جورچین، ماز، پرکردن پرسشنامه یا جست‌وجوی یک کلمه را انجام دهند. در آخر، سؤالات پیگیری آورده شده تا کودکان در مورد آنها فکر کنند. کودکان می‌توانند با صدای بلند به این پرسش‌ها پاسخ دهند اما نوشتن پاسخ‌ها روش مفیدتری است (یا می‌توانید خودتان پاسخ‌هایی که آنها با صدای بلند می‌گویند را بنویسید).

اگرچه اکثر کودکان می‌توانند به‌تنهایی فعالیت‌ها را انجام دهند، اما هنگامی که شما یا فرد بزرگسال دیگری رهنمودهایی را در مورد آنها ارائه کنید این فعالیت‌ها مؤثرتر خواهند بود. به‌احتمال زیاد از روی تجربیات خودتان می‌دانید که تغییر رفتارهای افراد، کار آسانی نیست و حمایت شما به‌طور قطعی در این امر کمک‌کننده خواهد بود.

ممکن است متوجه این مسئله شوید که گفت‌وگو در مورد برخی موضوعات برای کودک شما دشوار است. هیچ‌گاه کودکی که نمی‌خواهد صحبت کند را وادار به این کار نکنید. بهترین روش برای اینکه کودکان را به صحبت کردن ترغیب کنید این است که الگوی خوبی

برای آنها باشید. افکار، احساسات و تجارب خود که با هر یک از فعالیت‌ها در ارتباط است را با آنها درمیان بگذارید و روی روش‌های مثبتی که برای مقابله با مشکلات استفاده کرده‌اید تأکید کنید. حتی اگر کودک شما در پاسخ هیچ چیزی نگوید، صحبت‌های شما تأثیر خود را خواهد گذاشت.

این کتاب به‌عنوان یک راهنما، به شما کمک می‌کند تا به کودک‌تان درزمینه کنترل خشم کمک کنید، اما کارهای دیگری نیز هست که باید انجام دهید:

- دلایلی که باعث می‌شوند کودک شما دچار سوءرفتار شود را متوجه شوید.
- قوانین ثابت و انتظاراتی متناسب با سن فرزند خود داشته باشید.
- به رفتارهای خوب، با ستایش کردن یا با استفاده از یک سیستم رتبه‌بندی نقطه‌ای، پاداش دهید.
- الگوی خوبی باشید.
- تأدیب مناسبی برای سوءرفتارها مقرر کنید، مثل گرفتن زمان‌های استراحت از او یا گرفتن امتیازاتی که کودک دارد.

این کتاب برای کمک به تمام کودکانی که مشکل کنترل خشم دارند طراحی شده است اما ممکن است کودک شما نیاز به کمک بیشتری داشته باشد. کودکان می‌توانند به دلایل فراوانی با مقوله خشم مشکل داشته باشند و یک ارزیابی کامل می‌تواند در تعیین دقیق آنچه باید انجام داد به شما کمک کند. چنانچه در مورد مشکل کنترل خشم کودک خود نگران هستید، از شما می‌خواهیم که خیلی سریع درصدد کمک گرفتن برآیید. مشکلات کنترل خشم، بسیاری از حوزه‌های رشدی کودک شما را تحت تأثیر قرار می‌دهد و قطعاً شما می‌خواهید تا قبل از اینکه اوضاع وخیم‌تر شود اقدام کنید. اگر کودک‌تان به کمک حرفه‌ای نیاز دارد یا اینکه خود شما به راهنمایی نیاز دارید، این کتاب بسیار سودمند خواهد بود. این کتاب را به مشاور خود نشان دهید چراکه ممکن است او ایده‌های بیشتری برای بهتر استفاده کردن از آن داشته باشد.

تا زمانی که صبور باشید و به احساسات کودک خود احترام بگذارید می‌توانید به‌درستی از این کتاب بهره ببرید. ما برای شما در مهم‌ترین کار دنیا یعنی پدر و مادر بودن آرزوی موفقیت داریم.

ارادتمند

نویسندگان

مقدمه‌ای برای کودکان

فردی به‌خاطر اینکه شما خیلی عصبانی می‌شوید این کتاب را به شما داده است. همه گاهی اوقات عصبانی می‌شوند اما بعضی از کودکان بیشتر از دیگران عصبانی می‌شوند و همه به‌خاطر بعضی چیزها عصبانی می‌شوند، اما بعضی از کودکان به‌خاطر مسائل زیادی عصبانی می‌شوند.

با این وجود، زیاد عصبانی شدن شما به این معنی نیست که فرد بدی هستید. معنی عنوان این کتاب نیز همین است. کودکان (و بعضی از بزرگ‌ترها) که خیلی عصبانی می‌شوند فقط باید نحوه کنترل احساس خشم و همچنین ابراز آن احساسات را به شیوه‌های مثبتی بیاموزند. یادگیری این موارد مثل یادگیری انجام عملیات ریاضی، هجی کردن یا یادگیری بازی بسکتبال است. عصبانی بودن، شما را تبدیل به فرد بدی نمی‌کند؛ فقط به این معنی است که باید راه‌های بهتری برای ابراز خشم خود یاد بگیرید. ما فکر می‌کنیم که این کتاب می‌تواند برای شما مفید واقع شود.

این کتاب ۴۰ فعالیت دارد که با استفاده از آن مسائل زیادی در مورد مدیریت احساسات یاد می‌گیرید. می‌آموزید که چگونه مواردی که باعث آزار شما می‌شود را نادیده بگیرید، وقتی که "از عصبانیت گر می‌گیرید" چگونه خود را آرام کنید و چگونه با کودکان و بزرگ‌ترها کنار بیایید. امیدواریم که این فعالیت‌ها برای شما سرگرم‌کننده باشد. این فعالیت‌ها شامل ماز، بازی با کلمات و جورچین‌های حل کردنی است. در بعضی قسمت‌ها باید داستان‌هایی را بخوانید و گاهی نیز داستان بنویسید. گاهی اوقات، فعالیت‌ها و سؤالات ممکن است خیلی هم سرگرم‌کننده به‌نظر نرسد اما به‌هرحال باید آنها را انجام دهید.

هرچه بیشتر در مورد خشم خود صحبت کنید، بهتر آن را احساس خواهید کرد. ما این مسئله را تضمین می‌کنیم. موفق باشید و اوقات خوبی داشته باشید!

نویسندگان

فصل ۱ مطلع شدن از خشم خود

بسیاری از کودکان در مدیریت خشم خود با مشکل مواجه هستند. آیا می‌دانستید که می‌توانید نحوه کنترل خشم خود را درست به همان روشی که مسائل مهمی مثل خواندن، ریاضی یا بازی کردن بیسبال را فرامی‌گیرید، یاد بگیرید؟ فعالیت‌های این فصل به شما می‌آموزد تا مسائلی که در زندگی باعث برانگیخته شدن خشم‌تان می‌شود را شناسایی کنید و بدانید که چگونه خشم بر بدن شما تأثیر می‌گذارد. همچنین، موارد مهمی را خواهید آموخت که می‌توانید با انجام آنها در زندگی خود این قدر احساس عصبانیت نکنید. وقتی احساس خشم خود را کاهش دهید، متوجه می‌شوید که راحت‌تر می‌توانید از بودن با دوستان و خانواده خود لذت ببرید. با این وجود، بچگی عالمی دارد!

فعالیت ۱ خشم انواع مختلفی دارد

باید بدانید که

خشم انواع مختلفی دارد. ممکن است فقط کمی آزرده‌خاطر باشید یا ممکن است غلیظانات احساسی شدیدی در درون خود داشته باشید. می‌توانید یاد بگیرید که با تمام انواع خشم کنار بیایید و به روش مناسبی عمل کنید.

دانشمندان می‌گویند ما بیش از ۳۰۰ نوع احساس مختلف داریم. برخی از اینها احساسات "جزئی" هستند. ما آنها را احساس می‌کنیم اما به‌طور معمول تأثیر قابل توجهی بر رفتار ما ندارند. آیا می‌توانید چند احساس جزئی مثال بزنید؟

سایر هیجانات "بارز" هستند. هنگامی که این احساسات به ما دست می‌دهند، به‌طور قطعی نسبت به آنها آگاه می‌شویم و دیگران نیز متوجه آن می‌شوند. می‌توانید چند احساس بارز مثال بزنید؟ اگر برای نام بردن احساساتی که انسان می‌تواند داشته باشد به کمک احتیاج دارید، می‌توانید فهرستی که در فعالیت ۶ آمده را مشاهده کنید.

همچنین ممکن است احساسی مثل خشم را با درجات متفاوتی احساس کنید. وقتی احساس عصبانیت می‌کنید، ممکن است آزرده‌خاطر باشید، برنجید یا خشمگین باشید. آزرده‌خاطر بودن احساس جزئی است. خشمگین بودن احساس بارز است و رنجیدگی نیز حالتی بینابینی دارد.

هنگامی که حالت‌های مختلفی از خشم را احساس می‌کنید می‌توانید به شیوه‌های متفاوتی واکنش نشان دهید. اگر به تمام چیزهایی که شما را می‌آزارند به یک نحو پاسخ دهید، مردم فکر می‌کنند شما کودک عصبی هستید و متوجه نمی‌شوند چه می‌خواهید یا به چه چیزی نیاز دارید. این اتفاق برای آرمین افتاد.

آرمین پسری بود که به‌نظر می‌رسید برای همه چیز آشفته می‌شد. وقتی که مادرش مثل یک بچه با او رفتار می‌کرد آشفته می‌شد. از دست پدرش عصبانی می‌شد چراکه او

خیلی سخت کار می‌کرد و هیچ‌وقت خانه نبود. از دست معلمش عصبانی می‌شد چون فکر می‌کرد او در کلاس چند سوگلی دارد و او جزئی از آن سوگلی‌ها نیست. او گفت: "خانم میرزایی من را دوست ندارد، برای همین من او را دوست ندارم".

وقتی آرمین از دست کسی عصبانی می‌شد، اخم می‌کرد، دست‌به‌سینه می‌ایستاد و پشتش را به کسی می‌کرد که از دست او عصبانی شده بود. وقتی کسی از او می‌پرسید که چه شده است، حتی سرش را برنمی‌گرداند. پس از مدتی، وقتی که آرمین عصبانی می‌شد دیگر مردم سعی می‌کردند با او صحبت نکنند. پس‌از آن او حتی بیشتر هم عصبانی می‌شد چراکه به‌نظرش می‌رسید هیچ‌کس برای احساسی که او دارد اهمیت قائل نمی‌شود.

باید به‌خاطر داشته باشیم که خشم انواع مختلفی دارد و به شیوه‌های متفاوتی می‌توانید نسبت به آن احساس‌ها، واکنش نشان دهید. با کامل کردن جملات زیر بهتر می‌توانید در این مورد فکر کنید.

چیزی که مرا رنجیده‌خاطر می‌کند _____

بهترین کاری که می‌شود در مواقعی که رنجیده‌خاطر هستم انجام دهم _____

واقعاً من را آزار می‌دهد _____

هنگامی که آزرده هستم می‌توانم _____

چیزهایی که باعث می‌شود دلم بخواهد جیغ بزنم _____

می‌توانم به‌جای جیغ زدن _____

چیزهایی که باعث می شود دلم بخواهد به دیوار لگد بزنم _____

به جای لگزدن به دیوار می توانم _____

موارد دیگری که باید انجام دهید...

۵ احساس "جزئی" را نام ببرید.

هریک از این احساسات را چگونه ابراز می کنید؟

۵ احساس "بارز" را نام ببرید.

هریک از این احساسات را چگونه ابراز می‌کنید؟

کاری را عنوان کنید که دیگران وقتی خشمگین هستند انجام می‌دهند و آن کار هیچ کمکی به شما نمی‌کند؟

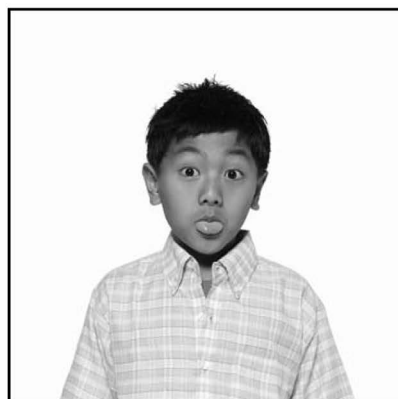
کاری را عنوان کنید که در هنگام خشمگین بودن می‌توانید انجام دهید و این کار تقریباً همیشه به شما کمک می‌کند؟

فعالیت ۲ چهره شما خشم‌تان را نشان می‌دهد

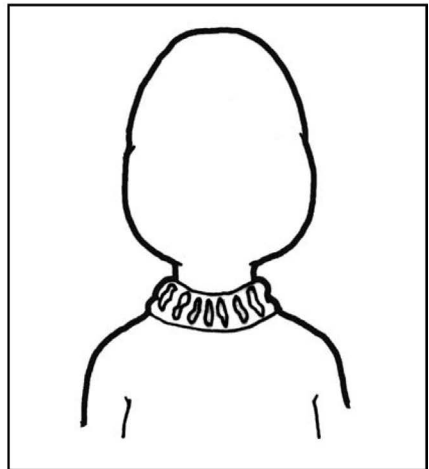
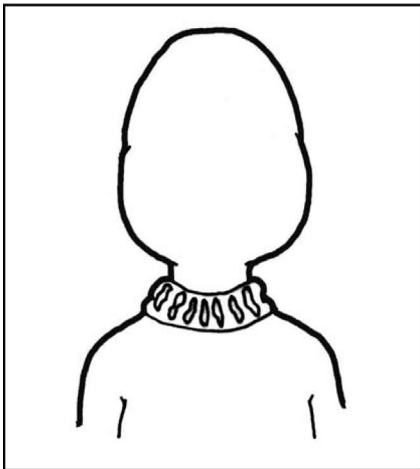
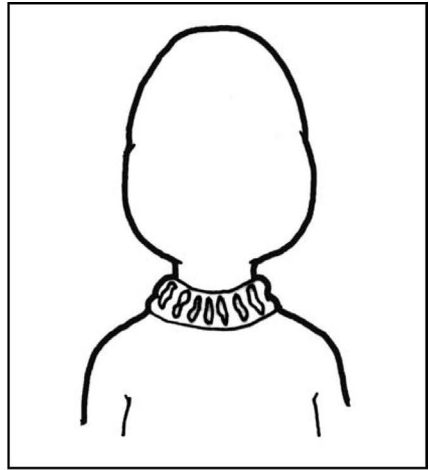
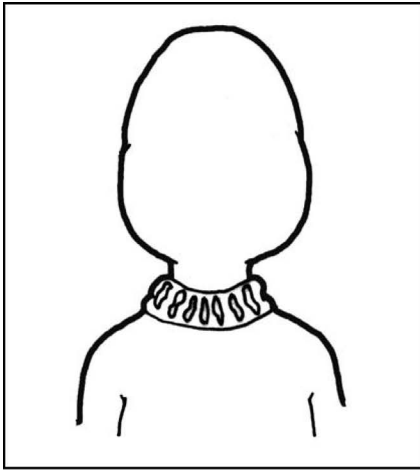
باید بدانید که

احساسات از درون ما نشأت می‌گیرند، اما ما آنها را بیرون از خود به‌خصوص در ظاهر چهره بروز می‌دهیم. این موضوع در مورد تمام احساسات ما از جمله خشم صدق می‌کند. افراد حتی پیش از اینکه ما یک کلمه حرف بزنیم می‌توانند ببینند که ما عصبانی هستیم.

به چهره‌هایی که در زیر آمده نگاه کنید. آیا متوجه تفاوت‌های موجود در چهره‌های عصبانی می‌شوید؟



حالا، در این چهار صورت، حالاتی که نشان‌دهنده خشم هستند را نقاشی کنید. سعی کنید هر یک را کمی متفاوت‌تر از دیگری بکشید یا اگر می‌خواهید، سراغ چند مجله قدیمی بروید و عکس‌هایی از افرادی که عصبانی به نظر می‌رسند را پیدا کنید. کدام چهره از همه عصبانی‌تر به نظر می‌رسد؟ کدام یک کمتر از همه عصبانی به نظر می‌رسد؟



موارد دیگری که باید انجام دهید....

برخی افراد واقعاً خوب متوجه حالات چهره می‌شوند. چه مشاغلی به افرادی نیاز دارند که باید در متوجه شدن حالات چهره خوب باشند؟

حیوانات نیز احساس دارند و این احساسات را در چهره خود بروز می‌دهند. سعی کنید ۵ عکس از حیواناتی پیدا کنید که به نظر می‌رسد احساسات مختلفی داشته باشند.

برخی افراد نمی‌دانند که دیگران می‌توانند "متوجه" احساسات آنها شوند. آیا تابه‌حال پیش آمده کسی بدون اینکه یک کلمه حرف بزنید بداند که شما چه احساسی داشتید؟ این اتفاق را توضیح دهید.

سراغ یک مجله قدیمی بروید و چهره‌هایی را پیدا کنید که این احساسات را در آنها مشاهده می‌کنید: شادی، غم، خشم، غرور این چهره‌ها را از مجله قیچی کنید و آنها را به یک فرد دیگر نشان دهید. از آن فرد بخواهید تا به شما بگوید که هر چهره بیانگر چه احساسی است. آیا احساساتی که او می‌گوید همان احساساتی است که شما فکر می‌کردید؟