

# وقتی از کوره در می‌رویم چه کار کنیم؟

راهنمای کودکان برای غلبه بر خشم

تألیف  
داون هوبنر

ترجمه  
فرزانه صفری  
درمانگر کودک و نوجوان مقطع دکترا

پرویز علیزاده  
روان درمانگر مقطع دکترا

# فهرست

.....	سخن مترجم	۵
	<b>مقدمه</b>	
.....	مقدمه‌ای برای والدین و مراقبین	۷
	<b>فصل اول</b>	
.....	در صندلی راننده	۹
	<b>فصل دوم</b>	
.....	یک راز درباره خشم	۱۵
	<b>فصل سوم</b>	
.....	آیا خشم دوست شماست؟	۲۵
	<b>فصل چهارم</b>	
.....	آتش! آتش!	۲۹
	<b>فصل پنجم</b>	
.....	روش اول آب ریختن بر روی آتش خشم: وقفه‌ای ایجاد کنید	۳۳
	<b>فصل ششم</b>	
.....	روش دوم آب ریختن بر روی آتش خشم: فکرهای باحالی داشته باشید	۴۱
	<b>فصل هفتم</b>	
.....	روش سوم آب ریختن بر روی آتش خشم: با خیال راحت خشم‌تان را رها کنید	۵۱
	<b>فصل هشتم</b>	
.....	روش چهارم آب ریختن بر روی آتش خشم: حل مسئله	۶۵

## فصل نهم

۷۹ ..... تشخیص محرک‌ها

## فصل دهم

۸۵ ..... تلافی‌ها و توپ‌های خاردار

## فصل یازدهم

۹۱ ..... تقویت فیوز

## فصل دوازدهم

۹۷ ..... شما می‌توانید آن را انجام دهید

# سخن مترجم

## سخنی با بچه‌ها

بچه‌ها ما این سری کتاب‌ها را برای کمک به شما ترجمه کردیم. آخه خود ما هم زمانی بچه بودیم و مشکلاتی را که شما با آنها برخورد می‌کنید را درک می‌کنیم. از طرفی یکی از ما کارش کمک کردن به شما در سنین کودکی و نوجوانی است و به خاطر همین هر روز مشکلات شما را از نزدیک لمس می‌کند و یکی دیگر از ما هم به بزرگترهای شما کمک می‌کند و از نزدیک کسانی را می‌بیند که در کودکی مشکلاتی داشته‌اند ولی کسی به آنها کمک نکرده بود و مشکلشان ادامه پیدا کرده است.

حالا امیدوارم با خواندن این کتاب‌ها یاد بگیرید با مشکلات مواجه بشوید و آنها را حل کنید. این کتاب در مورد این است که راه‌هایی را یاد بگیرید که آتش خشم برای شما در دسر درست نکن و از این آتش بتوانید استفاده صحیح کنید.

در خواندن این کتاب و انجام تمرین‌ها از بزرگترها هم کمک بگیرید. ما خیلی خوشحال می‌شویم که این کتاب کمکی هر چند کوچک به شما برای حل مشکلات و زندگی شادتر کند.

## سخنی با بزرگترها

این کتاب‌ها روش‌های مقابله با مشکلات هیجانی و رفتاری را به بچه‌ها یاد می‌دهند. بچه‌ها در خواندن این کتاب‌ها به مشارکت و کمک و راهنمایی شما نیاز دارند بنابراین در ابتدا خودتان کتاب را بخوانید تا آمادگی داشته باشید. به یاد داشته باشید هم شما و هم فرزندتان قرار است از خواندن این کتاب در کنار هم لذت ببرید و یاد بگیرید.

این کتاب در مورد خشم و روش‌های مقابله با آن است. حتماً این کتاب می‌تواند به خود شما هم کمک کند همان‌طور که به ما هم خیلی کمک کرد.

سعی کردیم ترجمه این کتاب‌ها تا حد ممکن به زبانی رسا و ساده باشد امیدواریم موفق شده باشیم. خوشحال می‌شویم از نظرات و پیشنهادات شما آگاه شویم.

فرزانه صفری farz.safari@gmail.com

پرویز علیزاده Pmnalavi@gmail.com



# مقدمه‌ای برای والدین و مراقبین

برای تصحیح اشتباهاتمان می‌دهد؛ اما همچنان که می‌دانید جنبه‌های منفی زیادی هم دارد. خشم می‌تواند در چشم بر هم زدنی خیلی بزرگ و خارج از کنترل بشود. می‌تواند همراه‌کننده باشد و به روش‌هایی زیان‌بار بیان شود. پس وقتی ما نمی‌خواهیم این پیام را به کودکانمان بفرستیم که آن‌ها نباید عصبانی شوند می‌خواهیم به آن‌ها کمک کنیم یاد بگیرند خشمشان را مهار کنند و از آن به روشی سازنده استفاده کنند.

کودکان مایلند خشم را به‌عنوان چیزی که برای آن‌ها اتفاق می‌افتد تجربه کنند نه آن‌که کسی چیزی بگوید یا کاری بکند و بعد - بوم! - آنها عصبانی شوند. این کتاب به کودکان کمک می‌کند واکنش منفعلانه به خشم را دور بزنند. به آن‌ها روشی جدید برای فکر کردن در مورد خشم را آموزش می‌دهد همراه با مجموعه‌ای از ابزارهایی که می‌توانند برای خاموش نمودن آتش آن و دادن پاسخی مناسب‌تر از آن‌ها استفاده کنند.

تکنیک‌هایی که در این کتاب توصیف شده‌اند بر مبنای اصول شناختی رفتاری هستند. بخش شناختی آن به کودکان کمک می‌کند افکارشان را بشناسند و آن‌ها را تحت کنترل درآورند. بخش رفتاری مجموعه‌ای از مهارت‌های سودمند را به آن‌ها می‌آموزد. این کتاب هدفی فراتر از خواندن ساده در مورد مدیریت خشم دارد و آن اجرای عملی آن است.

کتاب حاضر بر اساس

دانش، توانایی‌ها

و انگیزشی

که کودکان

تاکنون

کسب

کرده‌اند

بناشده

است و به



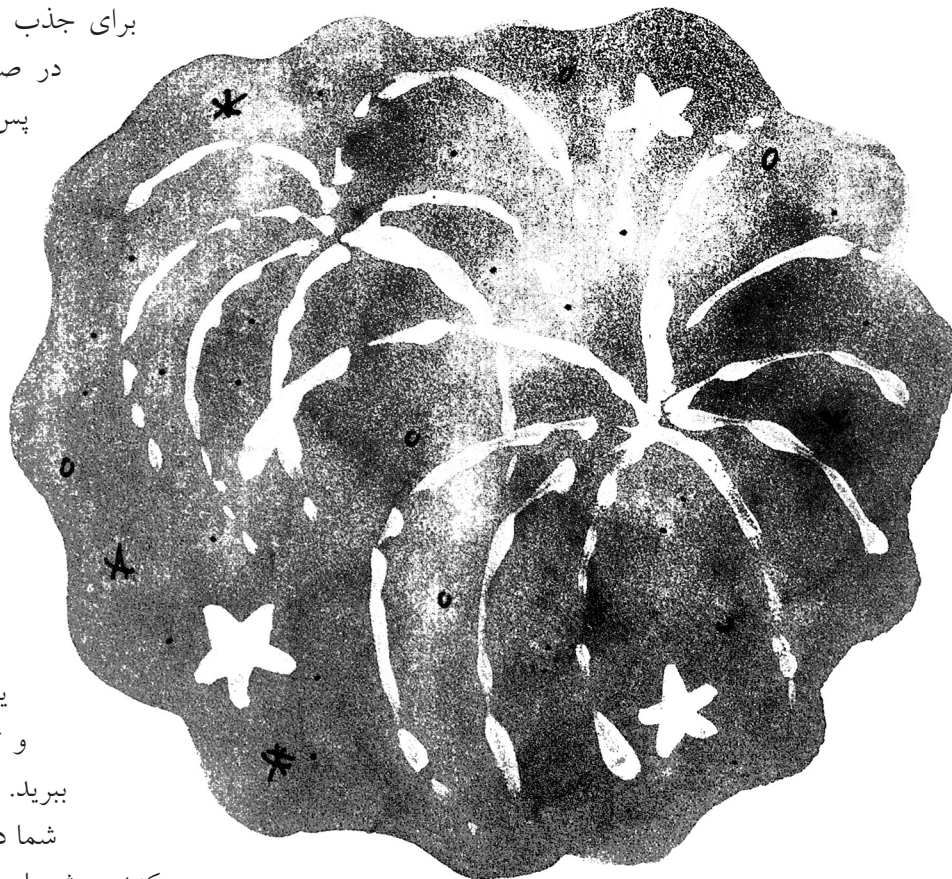
آتش‌بازی! ما هر سال مشتاقانه برای دیدن آن می‌شتابیم. ناگهانی بودن آن - ترق و تروق آن همراه با انفجار نورش - نفس‌های ما را در انتظار بعدی و بعدی در سینه حبس می‌کند. به تاریکی خیره می‌شویم درحالی‌که با تنش در بدنمان تماشا می‌کنیم و انتظار می‌کشیم؛ و سپس نمایش خیره‌کننده شروع می‌شود.

هنگام تماشای آتش‌بازی از میان چمنزار، گردن‌های خود را به سمت بالا دراز می‌کنیم. می‌دانیم که انفجارها و بقایای آن‌ها بسیار دور از ما هستند. کاملاً متفاوت با آنچه هرروز در خانه‌هایمان به‌صورت انفجارهایی که درون چهاردیواری خودمان رخ می‌دهند با آن مواجه می‌شویم. این آخری را والدینی که کودکانشان مشکل خشم دارند تجربه می‌کنند.

اگر در حال خواندن این کتاب هستید احتمال زیادی دارد که عاشق کودکی باشید که خشمش به شما هشدار می‌دهد. شاید کودک شما به‌آسانی با کوچک‌ترین تحریکی از جا در می‌رود. شاید کودک شما پرخاشگر است و با مشت‌های گره‌کرده و کلمات، حمله‌ور می‌شود و شاید سال‌ها بعد کودکان را در وضعیتی ببینید که هنوز قادر به مقابله با موانع نیست و در موقعیت‌های بدتری گرفتار و نسبت به خانواده و دوستانش بیگانه می‌شود. نگرانی شما قابل‌درک است. کودکان سنین دبستان که دارای اخلاق تندی هستند بعید است به‌صورت جادویی بر این مشکل چیره شوند. ترکیب ژنتیک، خلق‌وخو و یادگیری در ایجاد این رفتار نقش دارند که منجر به الگویی از انفجار خشم‌های ناگهانی می‌شوند و ممکن است در تمام دوره عمر فرد ادامه یابند. هیچ‌کس چنین چیزی را برای کودک خود نمی‌خواهد.

هرچند سرکوب یا پاک کردن خشم کودکان وسوسه‌انگیز است اما این درمانی نیست که در این کتاب خواهید یافت. خشم یک احساس طبیعی و سالم است. با اینکه چندان خوش‌آیند نیست اما روشی است که بدن ما با آن به ما در مورد مشکلات هشدار می‌دهد. خشم محرک ماست، به ما انرژی موردنیاز را

برای جذب ایده‌ها و تمرین مهارت‌های داده‌شده در صفحات کتاب فایده بیشتری می‌برند. پس به آرامی فقط یک یا دو فصل را در هر مرتبه مطالعه کنید. در بین خواندن بخش‌ها از زبانی که شما و کودکان یاد گرفته‌اید استفاده کنید. اغلب به استعاره‌ها ارجاع بدهید تا به کودکان کمک کند بتواند آن‌ها را به تجربیات واقعی خود مرتبط کند. از شوخی به نحوی که در اینجا الگوسازی شده است استفاده کنید، با ملایمت، طوری که شما و کودکان همواره در یک‌طرف آن لطیفه یا جوک باشید. صبور باشید، یادآوری مهارت‌های جدید نیاز به زمان و تمرین دارد و آن‌ها را به نرمی به کار ببرید.



شما در صورتی می‌توانید به کودکان کمک کنید روش‌های کنترل خشم را که بخش اعظمی از این کتاب را تشکیل می‌دهند تمرین کند که خودتان آن‌ها را تمرین کرده باشید. همه تکنیک‌ها همان‌طور که مناسب کودکان هستند برای بزرگسالان نیز مناسب می‌باشند. اگر همه اعضای خانواده از آن‌ها استفاده کنند زندگی شادتر و آرام‌تر خواهد شد. برای شما یا هرکسی دیگر در خانواده‌تان مشکل است که در مواجهه با خشم کودکان آرامش خود را حفظ کند، لطفاً از کمک تخصصی که از طریق این برنامه به شما ارائه می‌شود پیروی کنید تا شما را در این مسیر هدایت کند.

کودکان (و بزرگسالان) می‌توانند مجموعه‌ای از مهارت‌ها را برای مهار خشم، برای آرام شدن، برای تفکر روشن، حل مسئله و در نهایت حرکت به جلو فرابگیرند. آموزش این مهارت‌ها به کودکان فوق‌العاده مهم است، وقتی کودکان خودکنترلی خوبی را نشان دهند همسالانشان آن‌ها را بیشتر دوست خواهند داشت، از لحاظ تحصیلی موفق‌تر خواهند بود و زندگی راحت‌تر و شادتری خواهند داشت؛ و شما هم شادتر خواهید بود. این کتاب به کودکان کمک می‌کند آتش‌بازی را به بیرون بفرستند، جایی که تعلق به آن دارد و در رنگ‌های مختلف آسمان شب پدیدار می‌شود.

آن‌ها کمک می‌کند از ابتدا احساس شایستگی کنند. مفاهیم جدید با مفاهیم آشنای قبلی ترکیب شده‌اند، مهارت‌های جدید قدم به قدم یاد داده می‌شوند به طوری که قابل کنترل و سرگرم‌کننده باشند. تمرین‌هایی مبتنی بر برنامه ارائه شده‌اند.

شما نقش مهمی در کمک به کودکان برای فراگیری و استفاده از مهارت‌های این کتاب دارید. برای مرور کتاب زمان بگذارید. شما اگر بدانید که با کودکان به کجا رهسپار هستید. راهنمای مؤثرتری برای او خواهید بود. حتی اگر کودکان توانایی خواندن این کتاب را به تنهایی داشته باشد برای کودکان مفیدتر است که کتاب را همراه با یکی از والدین بخوانند (یا با یک بزرگسال حامی) برای کار بر روی کتاب اولویت قائل شوید بدون آن‌که حواستان پرت شود. هر بند را به نوبت بخوانید، مکث کنید تا کودکان تمرین‌های نقاشی و نوشتاری را انجام دهد.

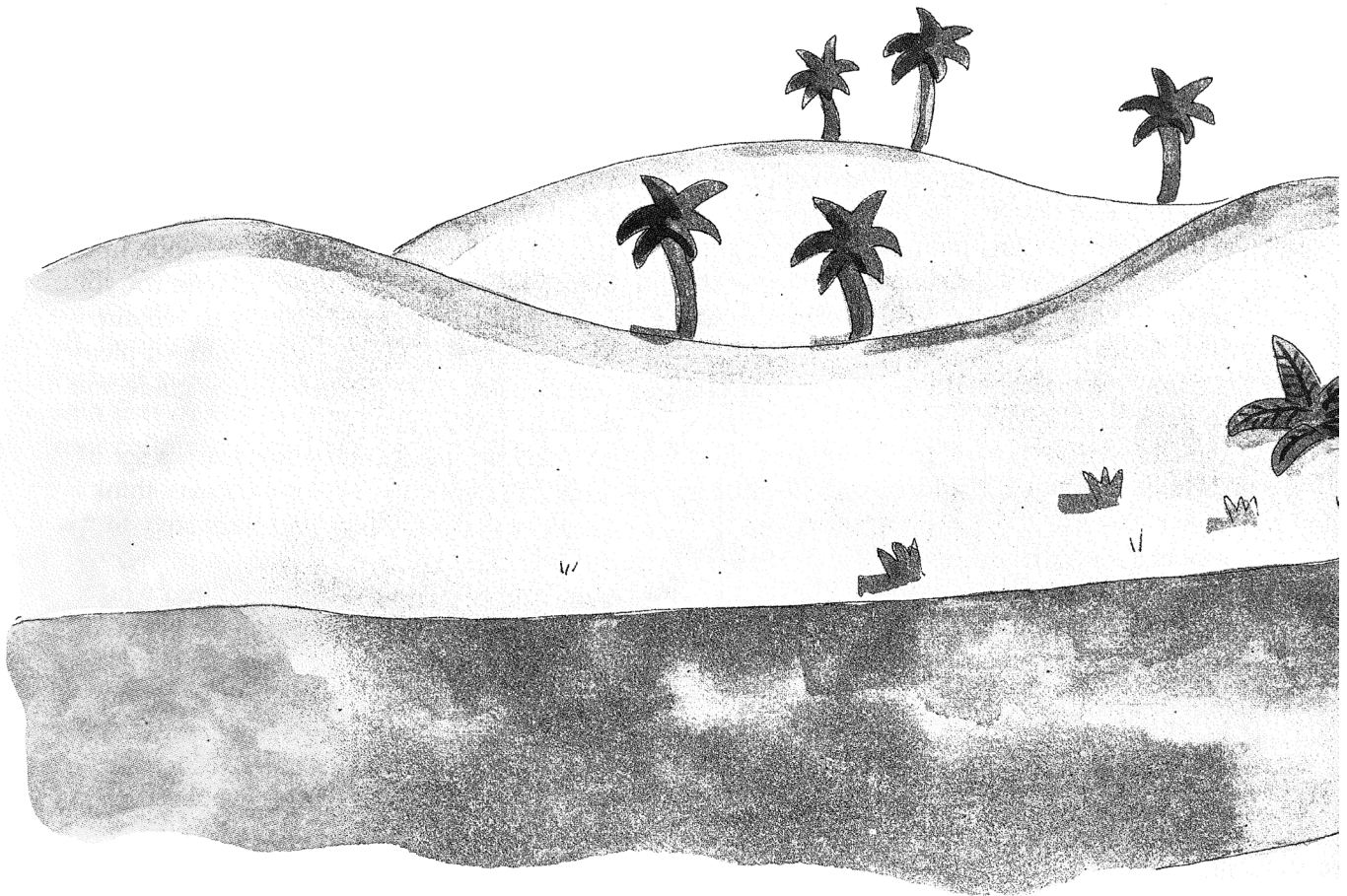
بدون شک شما مشتاق هستید کودکان خشم خود را مورد رسیدگی قرار دهد اما وسوسه نشوید برای رسیدن به آن او را به سرعت در این کتاب پیش ببرید. کودکان از داشتن زمان

## فصل اول

# در صندلی راننده

آیا تاکنون یک اتومبیل را رانده‌اید؟

اگر پاسختان مثبت است، امیدوارم منظورتان یک ماشین ضربه خور در یک پارک سرگرمی، یا یک ماشین باتری خور در محوطه خانه‌تان باشد یا یکی از آن ماشین‌های دارای کنترل از راه دور در روی سنگفرش منزلتان باشد. وقتی بزرگ‌تر شدید یاد می‌گیرید که یک ماشین واقعی را برانید.





رانندگی سرگرم‌کننده است. شما تصمیم می‌گیرید کجا بروید و خودتان مسئول رسیدن به آنجا هستید.

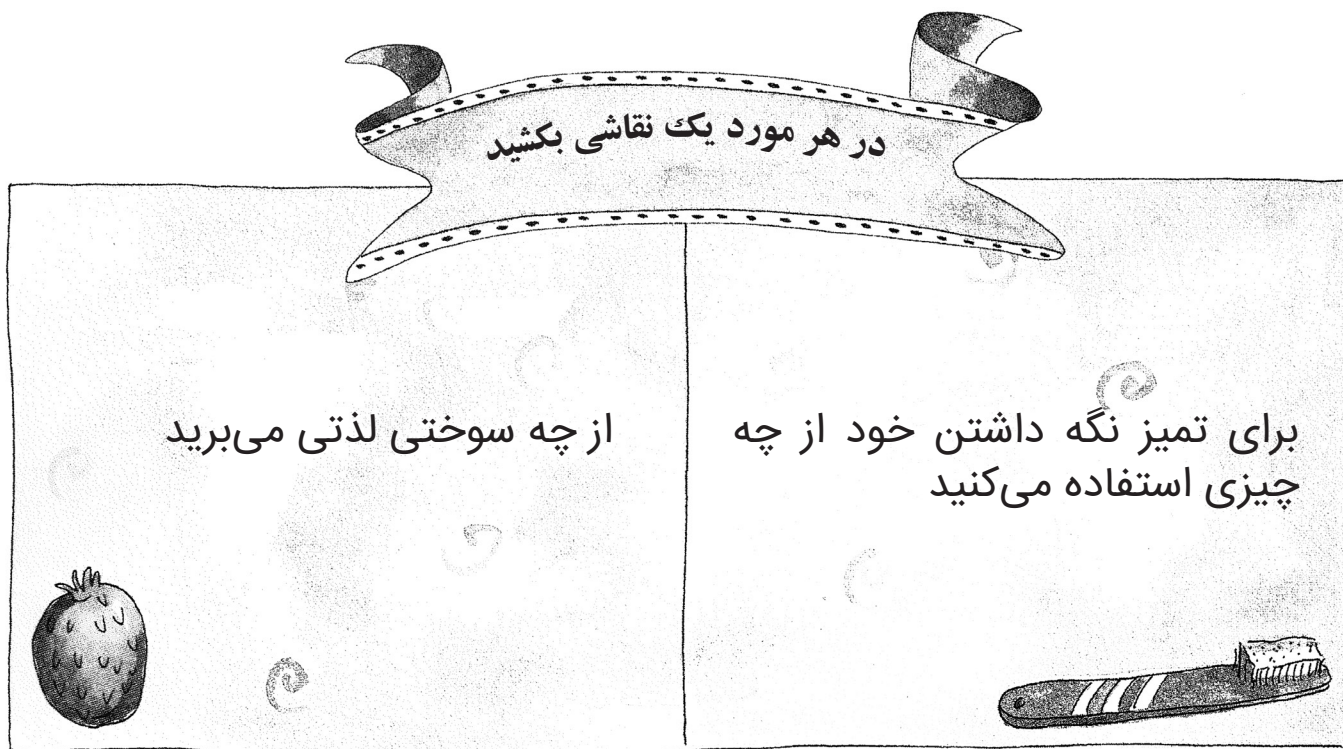
از طرفی رانندگی کاری سخت است. شما در تمام مدت باید دقت کنید. شما باید ماشین را در مسیر درست هدایت کنید. باید فرمان را به اندازه صحیح بچرخانید نه زیاد و نه کم. شما باید سرعت بگیرید اما نه خیلی زیاد. شما باید از همه ماشین‌های دیگر در اطرافتان دوری کنید. شما باید از قوانین تبعیت کنید. از دست دادن کنترل و تصادف به راحتی امکان‌پذیر است.



تصادف با یک ماشین ضربه گیر سرگرم کننده است. آن‌ها برای همین ساخته شده‌اند. تصادف با یک ماشین کنترل از راه دور نیز سرگرم کننده است به خصوص انواعی که برای حرکت بر روی دیوارها و کله‌معلق زدن طراحی شده‌اند.

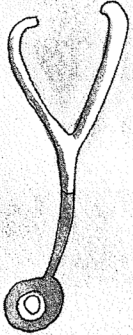
اما در یک ماشین واقعی، تصادف کردن سرگرم کننده نیست بلکه ترسناک و خطرناک است و می‌تواند منجر به چیزهای بدی شود. به همین خاطر مردم باید پیش از رانندگی یک ماشین واقعی آموزش ببینند؛ و یکی از اصلی‌ترین مواردی که شما هنگام آموزش رانندگی فرامی‌گیرید این است که کنترل ماشین را باید در دست بگیرید.

بدن ما از جهتی شبیه اتومبیل‌هاست. ما برای حرکت خوب نیاز به سوخت داریم. باید خود را تمیز نگه‌داریم. هرچند وقت باید به معاینه عمومی برویم و ما باید از قوانینی که به ما کمک می‌کنند سالم بمانیم پیروی کنیم.



در هر مورد یک نقاشی بکشید  
یا چیزی بنویسید

ابزاری که برای معاینه عمومی شما  
استفاده می‌شود



قانون ایمنی بخشی که بایستی از  
آن پیروی کنید

WALK

هنگامی که شما رانندگی می‌کنید گاهی اوقات هیچ ماشین دیگری در جاده نیست و جاده نیز  
سراسر مستقیم است و شما دقیقاً می‌دانید به کجا می‌روید. همه این موارد پیروی از قوانین  
و کنترل ماشین را آسان می‌کنند.

اما گاهی اوقات جاده شلوغ یا پردست‌انداز  
یا پرپیچ‌وخم است. بعضی اوقات شما  
عجله دارید یا خسته‌اید یا راه را  
گم کرده‌اید. گاهی اوقات هوا طوفانی  
یا مه‌آلود یا آنقدر تاریک است که  
به سختی می‌توانید جلوی تان را  
حتی با نور چراغ‌هایتان ببینید.

