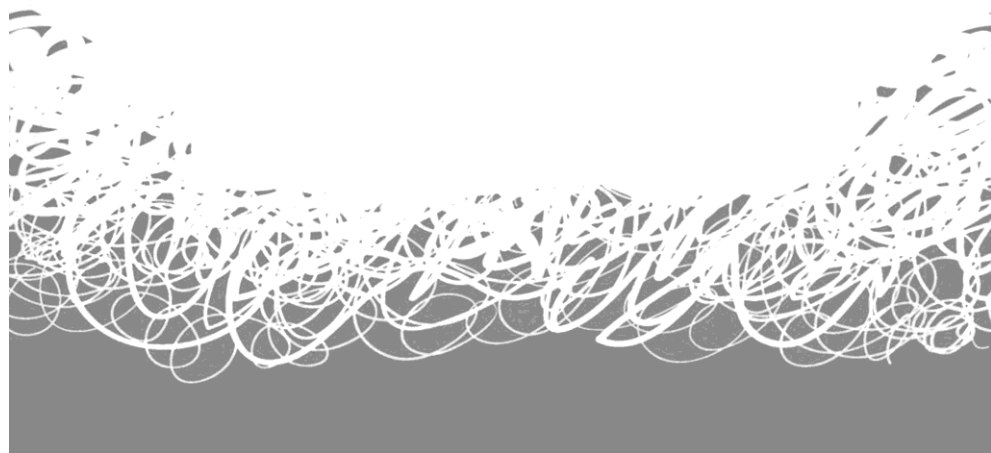




چراغ قرمز

برنامه آموزشی و درمانی برای خشم کودکان و نوجوانان



فهرست

۷.....	در ستایش کتاب
۹.....	مقدمه
۱۲.....	هفته خوش آمدگویی: جلسه اول
۱۷.....	کشف خشم خود: جلسه دوم
۲۶.....	ولی این تقصیر من نبود! جلسه سوم
۳۲.....	هشدار: دارم از کوره درمی‌روم! جلسه چهارم
۳۷.....	کاوش عمیق‌تر: چه چیز پشت آن خشم است؟ جلسه پنجم
۴۳.....	ما خود صلح‌طلبیم: جلسه ششم
۴۷.....	قدرت شخصی خود را حفظ کنید: جلسه هفتم
۵۳.....	همه چیز به نحوه بیانتان مربوط است: جلسه هشتم
۵۸.....	ایجاد تغییری مثبت: جلسه نهم
۶۳.....	پیام‌ها و قلدری: جلسه دهم
۶۹.....	گسترش صلح: جلسه یازدهم
۷۲.....	پیش به سوی جشنی لذت‌بخش: جلسه دوازدهم
۷۸.....	واژه‌نامه انگلیسی به فارسی

تقدیم

این کتاب به هزاران کودک مینه‌سوتایی که در گروه‌های حفظ صلح؛ به سرپرستی خدمات کودکان و خانواده، شرکت داشته‌اند، تقدیم می‌شود. جوانانی که با غلبه‌ی روزانه بر خشم خود به عنوان راهبران مثبت و میانجی‌گران صلح شناخته می‌شوند. ما آن‌ها را برای شجاعت و عزم راسخشان تحسین می‌کنیم. همچنین، صدها معلم؛ مددکار اجتماعی و رهبرانی که با آنان کار می‌کنند تا محیط‌های یادگیری امن و پر از صلح و آرامشی را برای آنان فراهم کنند ارج می‌نهیم.

در ستایش کتاب

ما به بچه‌ها مهارت‌های مهمی مانند خواندن و نوشتن را آموزش می‌دهیم تا بتوانند در جهان زندگی کنند. ما همچنین نیاز داریم به بچه‌ها مهارت‌های کلیدی مورد نیاز برای همراهی با افراد دیگر را آموزش دهیم. مدیریت خشم یکی از آن مهارت‌های حیاتی است و این برنامه یک گام فوق‌العاده به جلو برای آموزش چگونگی مدیریت خشم به کودکان است.

دکتر دیوید والش

رئیس موسسه ملی رسانه‌ها و خانواده

این برنامه آموزشی برای دانش‌آموزان من مفید بوده است، آن‌ها را قادر ساخته درباره موقعیت‌های خاص بیندیشند، آن‌ها را ارزیابی کنند و راه‌های تازه‌ای را برای مهار خشم خود بازآفرینی کنند. دانش‌آموزان این فرصت را یافته‌اند که بدانند همه عصبانی می‌شوند و این احساسی طبیعی است. این برنامه آموزشی به آن‌ها کمک می‌کند روش‌های گوناگون و بهتری را برای ابراز خشم خود را درک نمایند.

لزلی کلرین،

مددکار اجتماعی مدرسه، مرکز ارتباطات آن سالیوان

این برنامه آموزشی خیلی خوبی برای درمانگر است. این برنامه فعالیت‌هایی تعاملی در مورد مسئله‌ای بسیار جدی ارائه می‌دهد و این کار را به شیوه‌ای سرگرم‌کننده و مؤثر انجام می‌دهد. هر درس بر دیگر دروس بنا شده است، یک برنامه درسی جامع و کامل که یادگیری و درک از خشم به عنوان یک احساسات را پرورش می‌دهد و آن این است که چگونه با خشم به شکلی متفاوت مقابله کنیم.

جولی نیتزل کار، برنامه تصمیم‌گیری و پیشگیری،

انجمن زنان مسیحی جوان مینیاپولیس

اهداف برنامه

هرکسی زمانی احساس عصبانیت کرده است. خشم به خودی خود یک مشکل نیست. این احساس صرفاً احساسی شبیه شادی؛ هیجان؛ ترس یا غم است. با این حال اگر شدید شود یا به مرز انفجار برسد می‌تواند به نوبه خود مضر و مخرب باشد. در نهایت، خشم ما می‌تواند هر آنچه را که انجام می‌دهیم تحت کنترل خود درآورد و به روابط مهم ما با دیگران آسیب برساند.

این برنامه یک برنامه آموزشی طراحی شده برای دانش‌آموزان ابتدایی و راهنمایی است تا به آن‌ها کمک کند درک بهتری از خشم خود دست پیدا کنند به گونه‌ای که بتوانند انتخاب‌های سالم و موفق داشته باشند و روابط قوی بنا کنند.

به‌طور کلی هدف از این برنامه آن است که شرکت‌کنندگان به این بینش دست یابند که قادر به کنترل رفتار؛ رشد دادن مهارت‌های عملی و راهبردهای مدیریت احساسات خود هستند که به نوبه خود منجر به افزایش اعتمادبه‌نفس در آن‌ها خواهد شد. اهداف این برنامه آموزشی از طریق ایفای نقش در موقعیت‌های رایج شناسایی احساسات مرتبط؛ حل مسئله؛ شناخت رفتارهای منفی و پیش‌بینی عواقب رفتارها محقق شده‌اند.

طرح و چهارچوب‌های طرح درس

این برنامه آموزشی ۱۲ هفته‌ای است که به‌طور خاص برای یک گروه کوچک (شش تا هشت شرکت‌کننده) از دانش‌آموزان ابتدایی یا راهنمایی علاقه‌مند به شرکت در چنین گروه‌هایی طراحی شده است. گروه ایدئال باید در یک فضای محرمانه با شرکت اعضا و تسهیل‌کنندگان (درمانگر) به‌صورت هفتگی تشکیل شود. برنامه آموزشی به‌منظور استفاده به شکل متوالی طراحی شده است زیرا به‌عنوان پیشرفت درسی؛ اعضای گروه باید مهارت‌های جدید را بر مهارت‌هایی که پیش‌تر آموخته‌اند بنا نمایند. با این حال برخی از جلسات میانی را می‌توان حذف یا ادغام کرد یا بنا به نیازهای خاص یا اهداف گروه جابجا نمود.

هر جلسه شامل اهدافی برای آن درس خاص، فهرستی از منابع مورد نیاز برای فعالیت‌های مختلف، شرح وظایف قبل از شروع درس، یادداشتی برای رهبر گروه، گرم کردن فعالیت در آغاز هر جلسه، توضیح درباره فعالیت‌های یادگیری مختلف و فعالیت‌های پایانی است.

نکته مهم

نماد ★ که در طرح درس‌های مختلف قرار گرفته نشان می‌دهد که این فعالیت خاص، بیش از همه، مناسب دانش‌آموزان راهنمایی یا مسن‌تر است و بهتر است برای شرکت‌کنندگان کم سن و سال‌تر با فعالیت‌های دیگری که مناسب سنشان است جایگزین شود.

مفاهیم کلیدی برنامه

- محرک‌های رایج خشم را بشناسید
- مسئولیت اشتباهات را به عهده بگیرید
- روش‌های مثبت و سالم برای از دست ندادن کنترل را بشناسید
- کشف کنید شرکت‌کنندگان چگونه از طریق ابراز خشم سعی می‌کنند بر دیگر احساسات در دناک خود سرپوش بگذارند.
- دریابید چگونه دیگر افراد از طریق تحریک شرکت‌کنندگان سعی دارند کنترل خود را بر آنها نشان دهند و برعکس.
- به اعضای گروه به‌عنوان سفیران صلح قدرت ببخشید.
- تشخیص دهید چگونه اعضای خانواده خشم خود را ابراز می‌کنند و این مسئله به چه شکل بر شیوه ابراز خشم شرکت‌کنندگان تأثیر می‌گذارد.
- انگیزه و آسیب قلدری کردن را بهتر درک کنید.

فعالیت‌های کلیدی برنامه

- ایجاد اعتماد در گروه
- تمرین بیان احساسات و نتایج مثبتی که از فرد دیگر به بار می‌آورد.
- توسعه مهارت‌های حل مسئله مثبت و واقع‌گرایانه.
- یادگیری و تمرین پنج گام کلیدی برای کنترل خشم.
- تولید ایده برای ایجاد صلح در دنیای خودمان
- بررسی پیامدهای طبیعی انتخاب‌ها.
- تمرین کم کردن تنش موقعیت‌های در دسرساز از طریق آنچه گفته می‌شود و چگونه گفتن آن.

تسهیل گروه‌های مؤثر

یکی از جنبه‌های منحصر به فرد این برنامه آموزشی؛ طراحی ویژه آن برای گروه‌های کوچکی از

شرکت‌کنندگان داوطلب است. در نتیجه، اعضای گروه بیشتر مایل به آموختن از یکدیگر و توانمندسازی یکدیگر هستند. این فرآیند گروهی به شرکت‌کنندگان کمک می‌کند تا دیگر مهارت‌های مهم را نیز رشد دهند. به‌عنوان مثال، مهارت رهبری (ابتکار عمل، سخنرانی در مقابل گروه، ارائه ایده‌ها)، مهارت‌های اجتماعی (رعایت نوبت، همکاری، گوش دادن فعال) و ایجاد اعتماد به نفس (بازخورد مثبت از همسالان، حل مسئله، توانمندسازی گروه) همگی عناصر شکل‌دهنده کارگروهی برای گروه‌های کوچک هستند که با برنامه آموزشی ادغام شده‌اند.

همچون بیشتر برنامه‌های آموزشی، طرح درس ارائه‌شده در این کتاب را نیز می‌توان تغییر داد و یا به‌منظور برآوردن بهتر نیازهای گروه خاص آن را تعدیل کرد. با این حال، در زیر فهرستی از نکات کلی مفیدی که می‌تواند تا حد زیادی موفقیت یک گروه را افزایش دهد ارائه می‌کنیم:

- ترکیب گروه بسیار مهم است! در مورد افرادی که به گره دعوت می‌کنید توجه و دقت کافی مبذول کنید. باید در گروه مخلوطی از شخصیت‌ها و رفتارها وجود داشته باشد (به‌عنوان مثال، اگر در گروه فقط افرادی را بگنجانید که سابقه مشکلات رفتاری مکرر دارند آنگاه گروه چندان مفید و مثمر ثمری نخواهد داشت). همچنین شرکت‌کنندگان نباید از لحاظ سن و تحصیلات بیش از یک یا دو سال باهم فاصله داشته باشند.
- گروه را کوچک نگه‌دارید. اندازه گروه ایدئال برای این برنامه بین ۵ تا ۷ نفر است.
- اعضای گروه ثابت باشند. به‌منظور حفظ انسجام و اعتماد گروه مهم است که شرکت‌کنندگان را در تمام جلسات نگه‌دارید. اگر عضوی گروه را ترک کند، پذیرش عضوی جدید را به‌عنوان جایگزین توصیه نمی‌کنیم.
- ثبات جلسات. هر جلسه بر مبنای جلسات قبلی طراحی شده است؛ بنابراین مهم است که جلسه‌ها به‌طور مرتب (دست‌کم یک‌بار در هفته)، در همان مکان و با همان اعضا و تسهیل‌کننده (ها) برگزار شوند.
- بهره‌گیری از اتفاق‌های قابل‌آموزش. اگر میان شرکت‌کنندگان در جلسه اختلافی رخ داد، بی‌درنگ به آن مسئله بپردازید (البته مراقب باشید مبدا باعث شرمندگی افراد درگیر در این مسئله شود). از این سناریوی «واقعی» به‌عنوان فرصتی آموزشی استفاده کنید و از سایر اعضا بخواهید در حل مسئله همکاری و مشارکت کنند.
- پاسخگو بودن. شرکت‌کنندگان را در مقابل قوانینی که در جلسه اول وضع می‌شود پاسخگو نگه‌دارید. همچنین مطمئن شوید که رفتار مثبت و ایده‌های خلاقانه‌شان تأیید می‌شود.

هفته خوش آمدگویی

جلسه اول

اهداف درس

- ← ایجاد اعتماد در گروه.
- ← تعیین قوانین و دستورالعمل حاکم بر گروه.
- ← شناسایی عوامل مختلف برانگیزاننده خشم.
- ← شناسایی واکنش‌های مختلف به خشم

لوازم موردنیاز

- یک برگه کاغذ آ ۴ برای هر یک از اعضای گروه که به سه قسمت مساوی تا شده‌اند
- آلبوم نمودارها یا سایر ورق‌های بزرگ کاغذ
- ماژیک، مداد/خودکار
- نسخه‌ای از کار برگ «زمانی که خشمگین می‌شوم...»
- پوشه برای هر شرکت‌کننده (اختیاری)



قبل از جلسه

این درس را کامل بخوانید و لوازم موردنیاز را تهیه کنید. مطمئن شوید که فعالیت‌هایی که انتخاب کرده‌اید متناسب با سن مشارکت‌کنندگان در گروه باشد. فضائی آرام و امن برای ملاقات گروه ایجاد کنید.



نکاتی برای رهبر گروه

این اولین جلسه گروه از مجموع ۱۲ جلسه متوالی است. هدف اصلی از این درس برقراری انسجام گروهی و زمینه‌سازی برای جلسات آینده است. اغلب شرکت‌کنندگان در برنامه گمان می‌کنند که به دلیل مشکلات رفتاری مکرر خود در این گروه قرار گرفته‌اند. حتی در صورت درست بودن این فرض، تسهیل‌گر