

چگونه عصبانی شوم؟

فهرست

پیش‌گفتار.....	۷
مقدمه.....	۱۱
بخش اول: کنکاشی در رفتارهای خشمگینانه.....	۱۹
جلسه ۱: این، خیلی مرا عصبانی می‌کند: تعیین راه‌اندازهای رایج خشم!.....	۲۱
جلسه ۲: تصمیم، تصمیم، چهار گزینه برای ابراز خشم.....	۳۶
جلسه ۳: خصومت شیرین: پنج سطح رفتار منفعل پرخاشگرانه.....	۵۱
جلسه ۴: آن سوی نقاب: کشف چهره‌های ظاهری و واقعیت‌های باطنی.....	۶۶
جلسه ۵: بیش از آنچه با کلمات می‌توان گفت ارتباط غیر کلامی.....	۷۳
بخش دوم: پرورش مهارت‌های ابراز خشم به شیوه جرأت‌ورزانه.....	۸۳
جلسه ۶: عصبانیم! استفاده از ضمیر "من" برای بیان خشم به شیوه جرأت‌ورزانه.....	۸۵
جلسه ۷: بله، خیر یا شاید: مهارت‌های جرأت‌ورزانه برای مخالفت کردن بدون جر و بحث.....	۱۰۶
جلسه ۸: مهار کردن زورگوها بخش اول: پنج سؤال درباره رفتار زورگویی.....	۱۱۶
جلسه ۹: مهار کردن زورگوها (بخش دوم): چهار قانون ایستادگی در برابر زورگوها با استفاده از ارتباط جرأت‌ورزانه.....	۱۲۸
جلسه ۱۰: «می‌شه لطفا» و «نه! نمی‌تونم» دستورالعمل‌هایی برای درخواست و رد درخواست به شیوه جرأت‌ورزانه.....	۱۵۴
جلسه ۱۱: «شما لطف دارید!» راهبردهای جرأت‌ورزانه تحسین کردن و دریافت تحسین.....	۱۷۰
جلسه ۱۲: منزل آخر: سه گام برای واکنش جرأت‌ورزانه به احساس خشم.....	۱۸۰
جلسه ۱۳: حل مسئله چهار خانه‌ای: به دنبال راه‌حل‌های برد-برد.....	۱۹۰
بخش سوم: متعهد شدن به ابراز خشم به شیوه جرأت‌ورزانه.....	۲۰۱
جلسه ۱۴: طرح شما چیست؟ جایگزین کردن الگوهای خود تخریب‌گر با رفتارهای جرأت‌ورزانه.....	۲۰۲
جلسه ۱۵: آنچه تاکنون آموختیم: انتخاب رفتارهای جرأت‌ورزانه برای ابراز خشم.....	۲۱۸
منابع.....	۲۲۸
واژه‌نامه انگلیسی به فارسی.....	۲۲۹
واژه‌نامه فارسی به انگلیسی.....	۲۳۰

مقدمه

درباره کتاب

آیا تا به حال پیش آمده است که در موقعیتی قرار گرفته باشید که از شدت خشم توانایی گفتن هیچ کلمه‌ای را نداشته باشید؟ در ذهن شما همه چیزهایی را که نباید بگویید، آماده است، اما کاملاً مطمئن نیستید که چگونه بدون آسیب رساندن به رابطه‌تان احساسات واقعی خود را بیان کنید. بزرگسالان اغلب برای انتقال موثر احساس خشم خود، تلاش می‌کنند؛ این چالش برای کودکان دشواری مضاعفی دارد؛ آن‌ها نمی‌خواهند که با ابراز وجود پرخاشگرانه به دردسر بیافتند، اما اغلب فاقد مهارت‌های ارتباطی جرأت‌ورزانه هستند و اغلب دچار مشکل می‌شوند.

کتاب «چگونه عصبانی شوم: راهنمای آموزش گروهی ابراز خشم به شیوه جرأت‌ورزانه برای کودکان و نوجوانان» نقشه راهی برای مربیان، مشاوران، مددکاران اجتماعی، مراقبان و والدین برای تربیت کودکان، در جهت پرورش ابراز خشم به شیوه جرأت‌ورزانه است. هر جلسه مفصل در این کتاب با استفاده از یک برنامه منظم، راهنمای گام به گامی را برای راهبری گروه‌های کوچک کودکان در مهارت ویژه مدیریت خشم و ابراز هیجان جرأت‌ورزانه ارائه می‌کند. در این جلسات، شرکت‌کنندگان مهارت‌های خاصی را که در ادامه آمده است، خواهند آموخت:

- استفاده از پیام با ضمیر «من»
- مقابله با زورگویی
- درخواست و رد درخواست
- واکنش به خشم دیگران
- یافتن راه‌حل‌های برد-برد

در این برنامه آموزشی بازی‌ها و گفت‌وگوهایی برای کودکان ۵ تا ۱۸ ساله متناسب سازی شده است. این فعالیت‌ها در محیط‌های درمانی، تفریحی و حتی خانه می‌توانند اجرا شوند و به کودکان کمک می‌کنند تا درباره موضوعات مهم زیر فکر کنند:

- سبک‌های فردی ابراز خشم (پرخاشگرانه، منفعلانه، منفعل پرخاشگرانه، جرأت‌ورزانه)
- گزینه‌های مختلف ابراز خشم
- چهره‌ظاهری در برابر واقعیت باطنی
- زبان بدن و لحن گفتار
- تغییر دادن الگوهای خودتخریب‌گر و متعهد شدن به رفتارهای جرأت‌ورزانه

کودکان از همان نوباوگی توسط بزرگسالان و آدار می‌شوند تا احساس خشمشان را با یک لبخند پنهان کنند. بدتر از این، در گوششان پیامی را به طور صریح می‌شنوند: «عصبانی نشو!» تشویق می‌شوند تا اساسی‌ترین هیجان انسانی را انکار کنند. زمانی که خشم خود را برون‌ریزی می‌کنند، چه از طریق قشوق به پاکردن‌های دوران کودکی و چه سرکشی‌های دوران نوجوانی، از انجام رفتارهایی که بزرگسالان نمی‌خواهند، منع می‌شوند. دروس گنجانده شده در این برنامه گروهی باعث می‌شوند تا روش‌های سستی کنار گذاشته شوند. این کتاب در عوض نهی کردن همه رفتارها و واکنش‌های کودکان در زمان عصبانی شدن، فعالیت‌ها و بحث‌هایی را فراهم می‌کند تا آن‌ها عصبانی شدن مؤثر را بیاموزند. آن‌ها یاد می‌گیرند با استفاده از رفتارهای جرأت‌ورزانه با موقعیت‌های واقعی زندگی روبه‌رو شوند و آن موقعیت‌ها را مدیریت کنند.

مخاطبان کتاب

در حالی که هیجان خشم جزء هیجانات پایه‌ای انسان است و به طور جهان‌شمول در تمام سنین، نژادها و فرهنگ‌ها تجربه می‌شود، اما مهارت‌های جرأت‌ورزانه ابراز خشم آن‌طور که انتظار می‌رود برای اکثریت افراد فراهم نیست. علاوه‌براین، یادگیری انتخاب‌های مثبت در ابراز خشم برای کودکان فرایندی گام به گام است.

هرکسی که با کودکان زندگی می‌کند یا با آن‌ها کار می‌کند به «کتاب چگونه عصبانی شوم» علاقه‌مند خواهد شد، چرا که این کتاب مشتمل بر دستورالعمل‌های اجرایی و فعالیت‌هایی است که کودکان را درگیر انتخاب‌های مثبت در ابراز خشم می‌کند؛ مهارت‌هایی که برقراری ارتباط جرأت‌ورزانه را در جهان واقعی یاد می‌دهد.

دست‌اندرکاران امر تعلیم و تربیت

برنامه پانزده جلسه‌ای «چگونه عصبانی شوم» برای معلمان، مددکاران اجتماعی مدارس، مشاوران و

کارکنان مدیریت بحران در مدارس نوشته شده است تا به کودکان در مقابله با هر نوع منبع خشمی که به طور روزانه با آن‌ها مواجه می‌شوند کمک کنند. همچنین در آن‌ها مهارت ابراز خشم به شیوه جرأت‌ورزانه را پرورش دهند، به شیوه‌ای که محیط یادگیری مختل نشود.

دست‌اندرکاران حوزه سلامت روان

«چگونه عصبانی شوم» برای مددکاران اجتماعی، روان‌شناسان و مشاوران مجاز که در مراکز نگهداری کودکان یا در دیگر محیط‌های رسمی در حوزه سلامت روان شاغل هستند، مفید و کارا است. این کتاب با طرح آموزش پانزده جلسه‌ای برای کار با کودکانی که در مدیریت خشم خود مشکل دارند، طرح شده است.

والدین و مربیان

والدین و پرستاران نیز از آموزش‌های «چگونه عصبانی شوم» بهره می‌برند. والدین به منزله الگوهای ایفای نقش و عوامل تغییر نخستین در زندگی فرزندان، لازم است که اهداف ابراز خشم سازنده را بشناسند و بتوانند تکنیک‌های ابراز خشم را در خانه الگوسازی کنند. هر جلسه از کتاب دارای بخش ویژه‌ای تحت عنوان یادداشت‌هایی برای والدین است که در آن ایده‌هایی برای بحث در جهان واقعی و نیز نکاتی برای آغاز گفت‌وگوهای خانگی لحاظ شده است که به والدین کمک می‌کند تا بدانند که چه مواقعی بحث گروهی برای تغییر ممکن است به بن‌بست برسد و آن را رفع نمایند تا تغییرات سازنده و مهارت‌های ماندگار مدیریت خشم را در نوجوانان تسهیل کنند. این بخش ایده‌هایی را درباره دنیای واقعی بیان می‌کند که اعضاء خانواده می‌توانند در مکالمه‌های خود درباره آن‌ها بحث کنند. به عبارتی والدین می‌توانند با استفاده از این مطالب به مدیریت خشم کودکان در دنیای واقعی کمک کنند. همچنین این بخش به والدینی که کودکان آن‌ها در گروه مشارکت نمی‌کنند پیشنهادهایی را ارائه می‌دهد تا در موقعیت‌های فردی و گفت‌وگوهای تک به تک والد-فرزندی مباحث آموزشی را تمرین کنند.

بزرگسالان شاغل در حرفه‌های یاری‌گرانه

هر کجا که افراد بزرگسال شاغلی هستند که با کودکان تعامل دارند، به پرورش مهارت‌های ابراز خشم به شیوه مؤثر نیاز دارند. سرپرست کلاس‌های فوق برنامه، گروه‌هایی مثل هلال احمر، انجمن‌های اجتماعی کودک‌محور، تیم‌های ورزشی و نهادهای مذهبی در کتاب «چگونه عصبانی شوم» با فعالیت‌هایی مفید و مباحث تفکربرانگیزی مواجه خواهند شد.

کودکان

تقریباً اکثر محتوای این برنامه پانزده جلسه‌ای چنان تنظیم شده است که به دانش‌آموزان و مراجعان کودک و نوجوان مهارت‌های ارزشمند ابراز خشم موثر و رفتارهای جرأت‌مندانه را آموزش دهد. درس‌های متمرکز بر حل مسئله که شامل فعالیت‌های درگیر کننده و گفت‌وگوهای درون گروهی است به گونه‌ای طراحی شده‌اند که به کودکان در غلبه کردن بر الگوهای خودتخریب‌گر ابراز خشم (منفعلا، پرخاشگرانه و منفعل پرخاشگرانه) و تسلط پیدا کردن بر مهارت‌های خودابرازگری جرأت‌ورزانه کمک کنند.

فعالیت‌ها و گفت‌وگوها برای استفاده از طیف وسیعی از افراد با سنین و توانایی‌های مختلف طراحی شده‌اند. فهم بعضی از مثال‌ها برای برخی از کودکان ممکن است راحت‌تر باشد. در حالیکه برخی دیگر از آن‌ها برای درک مفاهیم آموزشی ممکن است به توضیح و تمرکز بیشتری نیاز داشته باشند؛ زیرا برای تجربه گروهی طراحی شده‌اند. تسهیل‌گر باید با استفاده از مهارت و تجربه خودش محتوا را برای همه شرکت‌کنندگان قابل فهم و معنی‌دار کند.

بحث‌ها، بازی‌ها، جزوه‌ها و یادداشت‌های هفتگی متناسب با سطوح بالای مدارس ابتدایی و سطوح میانی (۸ تا ۱۳ سال) نوشته شده است، با وجود این، در هر جلسه بخشی تحت عنوان «پیشنهادهایی برای متناسب‌سازی برنامه آموزشی» وجود دارد که نکاتی را به منظور سازگار کردن محتوای آموزشی با شرایط شرکت‌کنندگان در گروه‌های سنی مختلف و دارای توانایی‌های متفاوت ارائه کرده است. این کتاب برای کودکان در مقاطع سنی مختلف، اعم از خردسالان مهدکودکی تا دانش‌آموزان مدرسه‌ای ساکن در مناطق شهری و روستایی، استفاده شده است. دانش‌آموزان فعالیت‌ها و بازی‌های آموزشی کتاب را سرگرم کننده و جالب ارزیابی کرده‌اند و بعد از گذراندن دوره آموزشی اذعان کرده‌اند که «اکنون می‌دانم وقتی عصبانی شدم چه کار کنم».

صلاحیت‌های لازم برای تسهیل‌گران (مربیان)

کتاب «چگونه عصبانی شوم» راهنمای گام به گامی است که هر فرد بزرگسال با سابقه تدریس، یا کار با کودکان می‌تواند گروه تحت آموزش را هدایت کند. تسهیل‌گران با هر سابقه تجربی، باید از آغاز دوره به طور کامل برنامه را خوانده باشند و تجهیزات لازم برای هر جلسه آموزشی را از قبل آماده کرده باشند. تسهیل‌گران تازه کار می‌توانند با مشاهده فرایند آموزشی که توسط تسهیل‌گران با سابقه اجرا می‌شود، فرایند گروهی و چگونگی تدریس این جلسات را یاد بگیرند.

لطفاً توجه کنید: بزرگسالانی که فعالیت‌های گروه را تسهیل می‌کنند باید در تمام جلسات ثابت باشند. اگر مربیان مختلف در جلسات متفاوت گروه را هدایت کنند، فرآیندهای گروهی کمتر اثر

خواهند داشت. وقتی رهبری گروه ثابت داشته باشد، حس استمرار و انسجام گروهی متعادل خواهد بود.

ایجاد فضای گروهی مثبت

کودکان و نوجوانان در گروه‌های کوچک آموزشی خیلی بهتر مطالب را می‌آموزند. تحقیقات نشان می‌دهد که فضاهای گروهی مثبت باعث می‌شوند کودکان از طریق برآورده شدن سه نیاز جهان‌شمول احساس دلبستگی^۱ و پیشرفت^۲ و تعلق^۳ تاب‌آور شوند (برندترو، میشل و مک‌کل، ۲۰۰۹). در عین حال که کودکان می‌توانند درباره محرک‌های برانگیزاننده خشم بحث کنند راه‌های مختلف ابراز خشم را کشف کنند و مهارت‌های ابراز خود را در محیط گروه‌های حمایت‌گر یاد بگیرند این بهره‌مندی اضافی را هم خواهند داشت که بدانند، تنها نیستند بلکه از جانب همسالانی احساس حمایت می‌کنند که همگی در یک قایق نشسته‌اند (شولمن، ۲۰۰۸). در این تمرین کودکان از مهارت‌های جدید در فضای واقعی با همسالان خود بهره‌مند خواهند شد.

تسهیل‌گر با استفاده از موارد زیر می‌تواند به ایجاد فضای گروهی مثبت کمک کند:

- الگوسازی رفتارهای جرأت‌ورزانه در تمام تعاملات با شرکت‌کنندگان از طریق ایفای نقش
- نشان دادن پذیرش غیرمشرط همه شرکت‌کنندگان
- باور به توانایی و مهارت‌های یکایک شرکت‌کنندگان و گروه به عنوان یک کل
- متناسب‌سازی برنامه آموزشی با نیازهای گروه
- تشویق اعضای گروه به مشارکت فعال
- ارائه بازخورد منظم به تک تک شرکت‌کنندگان و کل گروه
- پرورش اعتماد
- ممانعت از تعاملات آسیب‌زا مابین شرکت‌کنندگان
- نظرخواهی و بازخورد گرفتن از شرکت‌کنندگان
- ارج نهادن و جشن گرفتن موفقیت‌ها و یادگیری گروه

1. Attachment
2. Achievement
3. Belonging

تسهیل‌گر باید در شروع هر جلسه توجه خاصی به فرصت‌های گفت‌وگو و فعالیت‌های مقدماتی داشته باشد که به اصطلاح یخ‌ها را آب می‌کند، چراکه این بخش از آموزش به شرکت‌کنندگان در پرورش اعتماد متقابل بین اعضای گروه و برقراری روابط حمایت‌گر کمک می‌کند. همچنین در هر جلسه وی باید نقش فعالی در جایگزینی شرکت‌کنندگان در گروه‌های دوفری یا گروه‌های کوچک داشته باشد تا از تشکیل گروه‌های خودی و غیرخودی درون‌گروه پیشگیری و مانع از احساس طرد در هر کدام از اعضای گروه شود. هر قدر در بین شرکت‌کنندگان این باور تقویت شود که همه در کنار هم هستند، فضای یادگیری پربارتر خواهد بود.

نحوه استفاده از برنامه آموزشی

کتاب «چگونه عصبانی شوم» برنامه‌ای کامل و آماده برای استفاده است. هر جلسه با فهرست کردن اهداف آموزشی ویژه‌ای برای شرکت‌کنندگان آغاز می‌شود و فهرستی از لوازم مورد نیاز برای آماده‌سازی قبل از شروع برای افراد ارائه شده است.

دستورالعمل آموزش گام به گام هر جلسه برای تسهیل‌گر ارائه شده، و پیشنهادهایی برای نحوه گفت‌وگو و انتقال دادن پیام‌های مهم به شرکت‌کنندگان ارائه شده است. پس از دستورالعمل‌های آموزشی برای هر جلسه، تسهیل‌گر جزوه‌ها، قالب‌های پیشنهادی برای برخی فعالیت‌ها و بازی‌ها، همچنین یادداشت هفتگی را در اختیار دارد که می‌تواند آن‌ها را تکثیر و در بین شرکت‌کنندگان توزیع کند.

در چند جلسه فعالیت‌هایی از جمله، ایفای نقش و تحلیل سناریو به کار گرفته می‌شود. در این جلسات، کارت‌هایی که حاوی سؤالات یا جملات شروع کننده است، بین شرکت‌کنندگان توزیع می‌شود. تسهیل‌گر بهتر است در این جلسات کارت‌های بیشتری را تهیه کند تا فعالیت‌ها با ارائه مثال‌های مرتبط با دنیای واقعی متناسب‌سازی و متنوع‌تر شوند.

زمان مورد نیاز

برای اجرای کامل هر جلسه مدت زمانی حدود یک ساعت لازم است، البته این قالب زمانی فقط یک پیشنهاد است. به طور کلی، زمان هر جلسه می‌تواند متناسب با موضوع درس، آن روز، گروه و حال و هوای آن و برخی گفت‌وگوها، کم یا زیاد شود. همچنین جلسات را می‌توان به چند بازه زمانی تقسیم کرد. یعنی بین هر جلسه می‌توان زمانی کوتاه برای استراحت تعریف کرد. به خصوص برای شرکت‌کنندگان کوچکتر که به زمان بیشتری برای یادگیری نیاز دارند، یا در جلساتی که ممکن است به اشتراک‌گذاری اطلاعات و انجام بازی‌ها و تمرین‌ها طولانی‌تر شود، تسهیل‌گر می‌تواند زمان بیشتری را در نظر بگیرد یا بین جلسات وقفه ایجاد کند. همچنین مهارت‌هایی که لازم است بیشتر تمرین شوند

(به عنوان مثال تمرین پیام با ضمیر «من»)، به زمان بیشتری نیاز دارند. تسهیل‌گر باید با احتیاط و با استفاده از الفاظ مناسب تدریس کند. فضایی جذاب و جالب فراهم کند و مهم‌تر اینکه اجازه دهد که هر یک از کودکان درک و شنیده شدن از طرف تسهیل‌گر و دیگران را احساس کنند.

زمان‌بندی

تا حد ممکن جلسات گروهی را در فواصل منظمی برنامه‌ریزی کنید. کودکان از قابلیت پیش‌بینی زمان برگزاری جلسات و انتظار رخداد تعاملات منظم سود خواهند برد. همچنین جلسات را در زمان‌هایی از روز برگزار نکنید که شرکت‌کنندگان مجبور به رفت‌وآمد در یک روز شوند یا به احتمال زیاد تعداد بیشتری از جلسات را از دست بدهند، برای کودکان نومیدکننده است که بررسی و کار روی موضوعی را شروع کنند ولی فرصت کافی برای تکمیل آن را نداشته باشند، ضمن اینکه چنین کاری عضویت مداوم در گروه را نیز مختل می‌کند. وقتی تسهیل‌گران زمان برگزاری جلسات آموزشی را در اولویت قرار دهند به شرکت‌کنندگان خاطر نشان می‌سازند که برنامه مهم است و تعهد خود را به یادگیری افراد ابراز می‌دارند.

مکان

در کنار اختصاص زمانی مناسب برای اجرای جلسات گروهی، انتخاب فضای فیزیکی که شرکت‌کنندگان در آن احساس راحتی کنند و بتوانند در طی اجرای برنامه‌ها به راحتی در اطراف حرکت کنند نیز مفید و کمک‌کننده خواهد بود. مکانی که استفاده می‌شود باید عاری از عوامل حواس‌پرتی صوتی منحل در جلسات آموزشی باشد و فضایی خصوصی فراهم کند تا افراد احساس امنیت کنند و بتوانند صادقانه در فعالیت‌ها درباره خود بیان‌دیشند و در گفت‌وگوها مشارکت داشته باشند.

اندازه گروه

از آنجایی که جلسات آموزشی شامل برنامه‌ها، بازی‌ها و فعالیت‌های زیادی است اندازه ایده‌آل گروه برای هر تسهیل‌گر ۸ تا ۱۰ کودک است. تا جایی که ممکن است افراد بزرگسال به اندازه کافی در گروه حضور داشته باشند تا بدین‌سان به هر کدام از شرکت‌کنندگان فرصت شنیده شدن و فهمیده شدن داده شود و این اطمینان به آنان انتقال یابد که تمام دغدغه‌ها، سؤالات و مسائل آنان مورد توجه کافی قرار خواهند گرفت.

امکانات و لوازم

اکثر جلسات مطرح شده در کتاب مشتمل بر تکالیفی است که طی جلسه انجام می‌شوند، اگرچه استفاده از این موارد به عنوان تکالیف خانگی نیز مفید به نظر می‌رسد. هر جلسه دربردارنده یک یادداشت هفتگی است که شرکت‌کنندگان خارج از جلسه آموزشی نیز، درباره موضوعی که آموخته‌اند به آن فکر می‌کنند. بهتر است برای هر کدام از شرکت‌کنندگان پوشه‌هایی تدارک دیده شود تا تمام کاغذهای خود را در آن نگه دارند.

بازخورد

لطفا پیشنهادات و نظرات و بازخوردهای خود را به ما ارسال کنید:

www.signewhitson.com

از کودکانتان نخواهید که هرگز عصبانی نشوند، به آن‌ها بیاموزید که چگونه عصبانی شوند.

بخش ۱

کنکاشی در رفتارهای

خشمگینانه

جلسه ۱

این، خیلی مرا عصبانی می کند: تعیین راه‌اندازهای رایج خشم!

اهداف جلسه

- معرفی و بیان اهداف کلی مجموعه آموزشی چگونه عصبانی شوم و مروری بر یادگیری‌هایی که رخ خواهد داد.
- انتخاب گفتاری مناسب برای تجربه یک آموزش گروهی جذاب، کاربردی، مفرح و توأم با احترام.
- ارائه تعریفی از خشم و طبیعی نشان دادن تجربه آن در زندگی روزانه.
- بارش فکری جهت کشف و تدوین فهرستی از راه‌اندازهای رایج خشم در زندگی شرکت‌کنندگان.

لوازم مورد نیاز

- کاغذ و ماژیک (تخته سیاه، تخته پاک‌کن؛ یا استفاده از هر ابزار و روشی دیگر برای ثبت کردن پاسخ‌های شرکت‌کنندگان).
- کارت
- مداد یا خودکار
- پوشه‌ای برای هر یک از شرکت‌کنندگان، جهت ذخیره جزوه‌ها و یادداشت‌های هفتگی (اختیاری)

قبل از شروع

- برای هر دستورالعمل ارائه شده در فعالیت مقدماتی نمک ریختن (این فعالیت از صفحه ۲۷ آمده است) معما و کارت‌ها را آماده کنید.
- نقل قول زیر را روی کاغذی چاپ کنید و جایی در معرض دید قرار دهید: به فرزندان خود یاد ندهید که هرگز عصبانی نشوند؛ به آن‌ها آموزش دهید که چگونه عصبانی شوند. «لیمان ابوت»
- جزوهٔ خشم چیست؟ را برای هر یک از شرکت‌کنندگان آماده کنید. (این مطلب از صفحه ۲۹ آمده است)
- نسخه‌هایی از یادداشت‌های روزانهٔ هفته را برای هر یک از شرکت‌کنندگان آماده کنید (نمونه‌ای از این یادداشت‌ها در صفحه ۳۱ ارائه شده است).
- نسخه‌هایی از یادداشت‌هایی برای والدین را برای هر یک از شرکت‌کنندگان آماده کنید تا با خود به خانه ببرند (نمونه‌ای از این یادداشت‌ها در صفحه ۳۲ ارائه شده است).

خوش آمدگویی

۱. با خوش آمدگویی گرم و صمیمانه به شرکت‌کنندگان و بیان مقدمه‌ای مختصر از اهداف گروه، جلسه آموزشی را آغاز کنید. با کلمات و جملات خودتان مطالب زیر را بیان کنید.
 - همهٔ انسان‌ها در مواقعی خشم را احساس می‌کنند. ما هر روزه انتخاب می‌کنیم که خشم خود را چگونه بروز دهیم.
 - این دورهٔ آموزشی پانزده هفته‌ای به شما کمک خواهد کرد تا در رابطه با شیوهٔ ابراز خشم‌تان بیندیشید، روش‌های جرأت‌ورزانه را با الگوهای خودتخریب‌گر^۱ ابراز خشم جایگزین کنید و راه‌های جرأت‌ورزانهٔ ابراز خشم را تمرین کنید.
 - به طور کلی این دورهٔ آموزشی در ارتباط با خودابرازگری^۲ است؛ مشارکت شما بسیار ارزشمند است!
 - تمام جلسات آموزشی با فعالیت‌ها، بحث‌ها و تجارب واقعی شرکت‌کنندگان پیش می‌رود.

1. Self-defeating patterns
2. Self-expression

۲. اگر مشارکت‌کنندگان در دوره آموزشی، شما را از قبل نمی‌شناسند، خودتان را معرفی کنید. مختصری درباره علاقه‌تان به اینکه به کودکان کمک می‌کنید تا مهارت‌هایی را پرورش دهند که در ابراز خشم به شیوه جرات‌ورزانه رفتار کنند، صحبت کنید.

۳. اگر دستياری دارید که به شما کمک می‌کند، در همین لحظه او را هم معرفی کنید. به شرکت‌کنندگان بگویید چون آن‌ها به مدت پانزده جلسه تجارب و کارهایشان را با یکدیگر به اشتراک خواهند گذاشت، این جلسه با معرفی خود و شناخت بیشتر یکدیگر شروع می‌شود.

فعالیت مقدماتی: نمک ریختن (خوشمزگی)

- هدف اولین جلسه، پایه‌ریزی اعتماد و ایجاد جوّ امنی است که در آن شرکت‌کنندگان بتوانند یکدیگر را بشناسند، اعتماد کنند و به هم کمک کنند.
- حتی در گروه‌هایی که کودکان یکدیگر را می‌شناسند، اختصاص زمان برای ایجاد صمیمیت در هر جلسه مهم است. این امر (یعنی انجام یک فعالیت برای به اصطلاح آب شدن یخ‌ها) به آن‌ها کمک می‌کند تا از جو و فضای مدرسه خارج شوند و در حال‌وهوای گروه قرار گیرند.
- شوخ‌طبعی تسهیل‌گر باعث می‌شود که شرکت‌کنندگان در گروه احساس راحتی بیشتری کنند و بر موفقیت گروه تأثیر مثبتی می‌گذارد.
- پنج دقیقه زمان صرف کنید و فعالیت‌هایی را برای ایجاد احساس صمیمیت (آب شدن یخ‌ها) در بین شرکت‌کنندگان اجرا کنید. نحوه اجرای این فعالیت را براساس دستورالعمل مربوطه در صفحات همین کتاب دنبال کنید.

قواعد اصلی گروه

قوانین اصلی گروه ضروری هستند زیرا به شرکت‌کنندگان کمک می‌کند تا بدانند که در ساختار گروه از آن‌ها چه انتظار می‌رود، همچنین بدانند که عملکرد گروه‌های مشاوره با کلاس درس و دوره‌های تفریحی تفاوت دارد (اسمید، ۱۹۹۵).

- با کلمات و عبارات خودتان اهمیت وضع قوانین گروه را توضیح دهید (این مطالب را به زبان خودتان بیان کنید):
 - قوانین، انتظاراتی راجع به نحوه رفتار در گروه و برخورد ما با یکدیگر هستند.

- قوانینی که وضع می‌کنیم می‌تواند به ما کمک کند تا با دانستن هدف و محدودیت گروه، از جمله این‌که چه مواردی مورد انتظار و چه مواردی ممنوع است، احساس امنیت کنیم.
- از کاغذ و ماژیک برای بارش فکری جهت نگارش قوانین گروه استفاده کنید.
- جملات زیر مثال‌هایی هستند که به شما در وضع قوانین گروهی کمک می‌کنند:
 - آنچه در گروه به اشتراک گذاشته می‌شود محرمانه بماند.
 - زمانی‌که دیگران صحبت می‌کنند، صحبت نکنید.
 - در اینجا کسی قضاوت (مسخره) نمی‌شود! ما اینجا هستیم تا به یکدیگر احترام بگذاریم و یکدیگر را حمایت کنیم.
- در وضع قوانین اصلی گروه از کودکان کمک بخواهید.
 - معمولاً کودکان قوانین بسیار خوبی مطرح می‌کنند، تنها زمانی پیشنهاد آن‌ها را رد کنید که آنچه بیان کرده‌اند، منطقی نداشته باشد.
 - برای اصلاح قوانین از شرکت‌کنندگان بپرسید که نظرشان راجع به آن قانون چیست؟ یا این‌که به شیوه‌ای بدون قضاوت، راجع به این صحبت کنید که چرا آن قانون به کار گروه نمی‌آید و برای گروه مناسب نیست.
 - اگر کودکان قوانین مهمی را جا انداخته‌اند، در انتهای بارش فکری، آن قوانین را پیشنهاد دهید.

تعریف خشم

۱. برای ارائه از «خشم» داوطلب بخواهید.
 - در حالی‌که بحث را در جهت تعریف زیر هدایت می‌کنید، کلیدواژه‌ها و عبارات ارائه شده از سوی داوطلبان را روی کاغذ بنویسید.
 - خشم یک احساس پایه، خودجوش، موقت و درونی است؛ معمولاً با ناکامی راه‌اندازی می‌شود و به عنوان یک حالت ناخوشایند تجربه می‌شود (لانگ، لانگ و ویتسون، ۲۰۰۹).
 - خشم احساسی ناپایدار است که می‌تواند به صورت ملایم، متوسط و شدید تجربه شود.