

# آموزش مدیریت خشم

ویژه کودکان و نوجوانان

کتاب کار با رویکرد شناختی-رفتاری

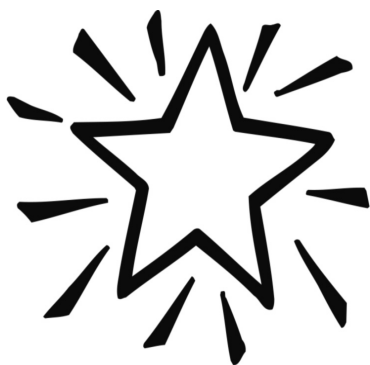
## فهرست

۹	مقدمه مترجم
۱۱	درباره کتاب
۱۴	فصل اول آشنایی با مفهوم خشم (۱)
۱۴	اهداف
۱۴	مواد و وسایل مورد نیاز
۱۴	روش اجرا
۲۱	آشنایی با یکدیگر (کاربرگ ۱-۱ جلسه اول)
۲۲	آشنایی با یکدیگر (کاربرگ ۱-۲ جلسه اول)
۲۳	نام و نام خانوادگی (کاربرگ ۱-۳ جلسه اول)
۲۴	قوانین گروه (اسلاید ۱-۱ جلسه اول)
۲۵	ادامه قوانین گروه (اسلاید ۱-۱ جلسه اول)
۲۶	فصل دوم آشنایی با مفهوم خشم (۲)
۲۶	اهداف
۲۶	مواد و وسایل مورد نیاز
۲۶	روش اجرا
۳۲	پیدا کردن جفت‌های جملات (کاربرگ ۲-۱ جلسه دوم)
۳۳	مدیریت خوب خشم (کاربرگ ۲-۲ جلسه دوم)
۳۴	مدیریت ضعیف خشم (کاربرگ ۲-۳ جلسه دوم)
۳۵	فعالیت در خانه: مقیاس خشم من (کاربرگ ۲-۴ جلسه دوم)
۳۶	خشم می‌تواند به یک مشکل تبدیل شود زمانی که... (اسلاید ۲-۱ جلسه دوم)
۳۷	پیدا کردن جفت‌های جملات (اسلاید ۲-۲ جلسه دوم)
۳۸	گام‌هایی برای یادگیری و آموزش مدیریت خشم (اسلاید ۲،۳- جلسه دوم)
۳۹	فصل سوم موقعیت‌های خشم‌برانگیز
۳۹	هدف

۳۹	مواد و وسایل مورد نیاز.....
۳۹	روش اجرا.....
۴۷	من زمانی احساس خشم می‌کنم که ... (کاربرگ ۱-۳ جلسه سوم).....
۴۸	دکمه‌های عصبانیت (کاربرگ ۲-۳ جلسه سوم).....
۴۹	محرک‌ها و موقعیت‌های خشم‌برانگیز (کاربرگ ۳-۳ جلسه سوم).....
۵۰	دکمه‌های عصبانیت (اسلاید ۱-۳ جلسه سوم).....
۵۱	فصل چهارم یادگیری دربارهٔ احساس‌ها و خشم.....
۵۱	هدف.....
۵۱	مواد و وسایل مورد نیاز.....
۵۱	روش اجرا.....
۶۱	کارت‌های احساس‌ها (کاربرگ ۱-۴ جلسه چهارم).....
۶۲	موقعیت‌های برانگیزانندهٔ احساس‌ها (کاربرگ ۲-۴ جلسه چهارم).....
۶۵	برگهٔ بدن (کاربرگ ۳-۴ جلسه چهارم).....
۶۶	تغییراتی که در زمان عصبانیت تجربه می‌کنیم (کاربرگ ۴-۴ جلسه چهارم).....
۶۷	فصل پنجم یادگیری چگونگی مدیریت خشم.....
۶۷	هدف.....
۶۷	مواد و وسایل مورد نیاز.....
۶۷	روش اجرا.....
۷۳	کارت‌های روش‌های مفید/غیرمفید کنترل خشم (۱) (کاربرگ ۱-۵ جلسه پنجم).....
۷۴	کارت‌های روش‌های مفید/غیرمفید کنترل خشم (۲) (کاربرگ ۱-۵ جلسه پنجم).....
۷۵	روش من برای کنترل خشم (کاربرگ ۲-۵ جلسه پنجم).....
۷۶	الگوی جعبهٔ روش‌های مفید (کاربرگ ۳-۵ جلسه پنجم).....
۷۷	الگوی جعبهٔ روش‌های غیرمفید (کاربرگ ۴-۵ جلسه پنجم).....
۷۸	فصل ششم یادگیری چگونگی کسب آرامش (۱).....
۷۸	اهداف.....
۷۸	مواد و وسایل مورد نیاز.....
۷۸	روش اجرا.....
۹۱	مراحل تنفس عمیق (کاربرگ ۱-۶ جلسه ششم).....
۹۲	آرام صحبت کردن با خود (کاربرگ ۲-۶ جلسه ششم).....
۹۳	تصویرسازی یک منظرهٔ آرام (کاربرگ ۳-۶ جلسه ششم).....
۹۴	شمارش از ۱ تا ۱۰ (کاربرگ ۴-۶ جلسه ششم).....

فصل هفتم یادگیری چگونگی کسب آرامش (۲).....	۹۵
اهداف.....	۹۵
مواد و وسایل مورد نیاز.....	۹۵
روش اجرا.....	۹۵
توصیه‌های دیگر برای کسب آرامش (کاربرگ ۱-۷ جلسه هفتم).....	۹۹
فصل هشتم یادگیری به‌آرامی فکر کردن (۱).....	۱۰۱
اهداف.....	۱۰۱
مواد و وسایل مورد نیاز.....	۱۰۱
روش اجرا.....	۱۰۱
فهرست افکار آرام/خشمگینانه (کاربرگ ۱-۸ جلسه هشتم).....	۱۰۶
مقیاس سنجش خشم (کاربرگ ۲-۸ جلسه هشتم).....	۱۰۷
فصل نهم یادگیری به‌آرامی فکر کردن (۲).....	۱۰۸
اهداف.....	۱۰۸
مواد و وسایل مورد نیاز.....	۱۰۸
روش اجرا.....	۰۸
موقعیت‌هایی که من در آنها احساس خشم می‌کنم (کاربرگ ۱-۹ جلسه نهم).....	۱۱۴
خودگویی‌های آرام‌کننده (کاربرگ ۲-۹ جلسه نهم).....	۱۱۵
جملات کنترل‌کننده شخصی (کاربرگ ۳-۹ جلسه نهم).....	۱۱۸
فصل دهم یادگیری به‌آرامی فکر کردن (۳).....	۱۱۹
اهداف.....	۱۱۹
مواد و وسایل مورد نیاز.....	۱۱۹
روش اجرا.....	۱۱۹
اشتباه‌های فکری معمول (کاربرگ ۱-۱۰ جلسه دهم).....	۱۲۵
استراتژی‌های فکری (کاربرگ ۲-۱۰ جلسه دهم).....	۱۲۶
فصل یازدهم یادگیری حل مسئله.....	۱۲۷
اهداف.....	۱۲۷
مواد و وسایل مورد نیاز.....	۱۲۷
روش اجرا.....	۱۲۷
مراحل حل مسئله (کاربرگ ۱-۱۱ جلسه یازدهم).....	۱۳۱
سناریوی مسئله (۱) (کاربرگ ۲-۱۱ جلسه یازدهم).....	۱۳۲

سناریوی مسئله (۲) (کاربرگ ۲-۱۱ جلسه یازدهم).....	۱۳۳
سناریوی مسئله (۳) (کاربرگ ۲-۱۱ جلسه یازدهم).....	۱۳۴
فصل دوازدهم یادگیری دفاع کردن از خود.....	۱۳۵
اهداف.....	۱۳۵
مواد و وسایل مورد نیاز.....	۱۳۵
روش اجرا.....	۱۳۵
کارت‌های منفعلانه، پرخاشگرانه، جرأت‌مندان (کاربرگ ۱-۱۲ جلسه دوازدهم).....	۱۴۱
کارت موقعیت منفعلانه (کاربرگ ۲-۱۲ جلسه دوازدهم).....	۱۴۲
کارت موقعیت پرخاشگرانه (کاربرگ ۲-۱۲ جلسه دوازدهم).....	۱۴۳
کارت موقعیت جرأت‌مندان (کاربرگ ۲-۱۲ جلسه دوازدهم).....	۱۴۴
توصیه‌های رفتار جرأت‌مندان (کاربرگ ۳-۱۲ جلسه دوازدهم).....	۱۴۵
رفتار پرخاشگرانه کمتر-رفتار جرأت‌مندان بیشتر (کاربرگ ۴-۱۲ جلسه دوازدهم).....	۱۴۶
فصل سیزدهم قرار دادن همه موارد با هم.....	۱۴۷
اهداف.....	۱۴۷
مواد و وسایل مورد نیاز.....	۱۴۷
روش اجرا.....	۱۴۷
برنامه مدیریت خشم فردی (کاربرگ ۱-۱۳ جلسه سیزدهم).....	۱۵۱
ارزیابی مدیریت خشم (کاربرگ ۲-۱۳ جلسه سیزدهم).....	۱۵۲
گواهینامه برنامه مدیریت خشم.....	۱۵۳
منابع.....	۱۵۵
واژه‌نامه انگلیسی به فارسی.....	۱۵۷
واژه‌نامه انگلیسی به فارسی.....	۱۵۹



## مقدمه مترجم

بلوغ احساسی چیزی نیست که از بدو تولد در ما وجود داشته باشد. هنگامی که زاده می‌شویم قادر به مدیریت درست احساس‌های مان نیستیم و باید این کار را طی زندگی فرا بگیریم تا از نظر احساسی به بلوغ برسیم. در مطالعه‌ای که روی دانش‌آموزان پایه هشتم به انجام رسیده است، یافته‌ها نشان می‌دهد که تنها یک چهارم پسرها و حدود کمتر از یک سوم دخترها از روش‌های بالغانه مدیریت خشم یعنی ترک محل، آرام شدن و سپس بیان احساس استفاده می‌کنند. اکثر بچه‌های نوجوان که بنا به تعریف خیلی‌ها نابالغ به حساب می‌آیند همان لحظه از خود در برابر خشم دیگران دفاع می‌کنند، یعنی خشم را با خشم جواب می‌دهند. به بیانی ساده‌تر، راه‌حل دیگری بلد نیستند. نکته منفی و قابل توجه مسئله این است که هرچه سن بچه‌ها بالا رفته و وارد دوره‌های بالاتر تحصیلی می‌شوند، میزان اظهار خشم متفکرانه در آنها کاهش می‌یابد، از نظر احساسی نابالغانه‌تر عمل می‌کنند و در مسیرهای اشتباهی گام برمی‌دارند (جتیری، ۲۰۰۷). حال این سؤال مطرح است که هنگامی که این بچه‌ها به بزرگسالی می‌رسند، چگونه با خشم برخورد خواهند کرد؟

یکی از شایع‌ترین مشکلات کودکان و نوجوانان، خشم و پرخاشگری است. شناخت این مشکل در کودکان و مداخله به‌هنگام می‌تواند از ادامه این رفتار پیشگیری کند. نتایج پژوهش‌ها نشان داده‌اند که کودکان پرخاشگر به ادامه پرخاشگری در بزرگسالی تمایل دارند. در نتیجه، یک مشکل جزئی که رفع آن مستلزم کسب آگاهی‌های مقدماتی و کوشش‌های خانواده و مدرسه است، بر اثر مرور زمان به مشکلی حاد تبدیل می‌شود.

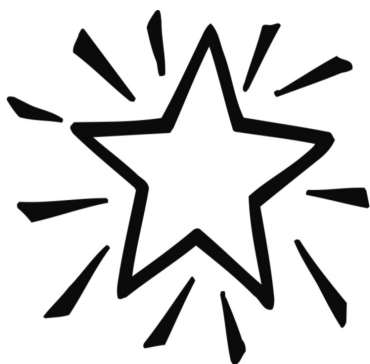
بسیاری از عواملی که منجر به بروز عصبانیت و پرخاشگری می‌شوند، تاکنون شناسایی شده و شامل مواردی از این دست هستند: عدم کنترل خشم، ناتوانی در تعدیل احساس‌ها و پردازش اطلاعات اجتماعی، برخوردهای خصمانه و مهارت‌های ضعیف در حل مشکلات. برخی عوامل خطر محیطی نیز وجود دارند که شامل سخت‌گیری بیش از حد والدین، نظارت کم و بی‌کفایتی در پرورش کودک می‌شوند. نبود الگوهای اصلاحگر در تعاملات خانوادگی و فقدان رفتارهای مثبت والدین نیز از دیگر موارد تأثیرگذار بر این رفتارهای کودکان است.

خشم، که معمولاً به عنوان هیجانی منفی در نظر گرفته می‌شود، می‌تواند به صورت مناسب و نامناسب ابراز شود. خشم مناسب و قابل توجیه، اگر به صورت مناسب ابراز شود، می‌تواند انطباقی باشد. اما وقتی که خشم با موقعیت تناسب نداشته باشد، مشکل‌آفرین خواهد بود. همچنین، اضطراب و احساس گناه ممکن است به همراه خشم تجربه شوند که ترکیب این دو برای فرد بسیار استرس‌زا خواهد بود. به علاوه، در موقعیت‌های خاص، خشم خفیف می‌تواند مثبت باشد. برای مثال، وقتی که کودکان در مدرسه با تکالیف چالش‌برانگیز روبرو می‌شوند، به جای اینکه خشم منجر به غمگینی آنان شود، به احتمال زیاد منجر به پافشاری آنها در انجام تکلیف می‌شود، که به تبع آن، احتمال رها کردن تکلیف کمتر خواهد بود. در صورتی که، خشم شدید و مکرر می‌تواند مشکل‌زا باشد. از میان هیجان‌ها، کنترل و مدیریت خشم، چالش‌برانگیزتر و سخت‌تر است چراکه خشم شدید و کنترل‌ناپذیر، یک مشکل جدی تلقی شده و منجر به برون‌ریزی و اختلالات رفتاری در افراد می‌شود.

تعدیل هیجان‌ها به‌ویژه کنترل عصبانیت و سرخوردگی، از مهارت‌های اجتماعی و شناختی ضروری جهت بروز عملکرد مناسب کودک در جامعه به شمار می‌رود. خشم کودکان می‌تواند ناشی از نبود و یا ضعف مهارت‌های تعدیل احساس و کنترل فردی باشد. همچنین کودکان ممکن است مشکلاتی در توانایی حل مسائل و ابراز عصبانیت به صورت بهنجار داشته باشند. در نتیجه، کودک نیازمند فراگیری راه‌هایی است تا تجربه‌های احساسی و هیجانی خود را کنترل کند و ادراک و شناختش را درباره محرک‌های این رفتارها افزایش دهد تا در نهایت، بتواند به شیوه‌ای مناسب با هنجارهای اجتماعی، هیجان‌های خود را بروز دهد.

کتاب حاضر حاوی مجموعه‌ای از آموزه‌های کاربردی است که با هدف آموزش مدیریت خشم به شکل گروهی برای کودکان و نوجوانان طراحی شده است. لازم به ذکر است که پس از ترجمه اولیه متن اصلی کتاب، تغییراتی در ساختار متن داده شده، مطالب تکمیلی به آن افزوده شده و تصاویر به لحاظ گرافیکی تغییر کرده است. اگرچه، گروه هدف کتاب حاضر، روانشناسان، مشاوران و دیگر متخصصان حوزه کودک و سلامت روان هستند، این کتاب برای والدین، مربیان و معلمان مدارس و خوانندگان غیرحرفه‌ای نیز می‌تواند مفید واقع شود.

در اینجا لازم است از استاد فرزانه و فرهیخته جناب آقای دکتر محسن شکوهی‌یکتا که در تغییرات اساسی و اصلاح کتاب، نکات مهم و ارزشمندی را گوشزد کردند، تشکر ویژه کنیم. همچنین از سرکار خانم مهندس معصومه اکبری که در ترجمه اولیه کتاب ما را یاری کردند، سپاسگزاری می‌کنیم.



## درباره کتاب

چهارچوب پذیرفته شده در مجموعه حاضر مطابق با رویکرد شناختی-رفتاری خشم نواکو (۱۹۷۵) است که از زمان ابداع آن تا به حال مورد استفاده بسیاری از محققان بوده است. در این رویکرد، خشم به منزله پاسخی به تهدید ادراک شده است که عکس العمل‌های شناختی، رفتاری و فیزیولوژیکی را در پی دارد.

برنامه مذکور بر اساس اصول زیر، بنا نهاده شده است:

- اقدام موفق در کنترل خشم لازم است در دو سطح اتفاق بیفتد. ابتدا با تشخیص و تعیین منبع و علت خشم و سپس آموزش مهارت‌های خودکنترلی به شرکت‌کنندگان به نحوی که بتوانند به‌طور مؤثر خشم خود را مدیریت کنند.

- خشم یک حس طبیعی انسانی است. از این‌رو هدف برنامه‌های مدیریت خشم نظیر این برنامه از بین بردن کامل خشم نیست. بلکه مقصود اصلی، تشویق افراد به کنترل خشم به نحوی مؤثر و سازنده برای دستیابی به یک پیامد مطلوب و مثبت و نه دستیابی به پیامدی مخرب و منفی برای افراد است.

- برنامه‌های مدیریت خشم گروهی وسیله‌ای برای آموزش مهارت کنترل خشم هستند. در نتیجه، تصمیم‌گیری برای اتخاذ اقدامات خاص باید با توجه به شرایط فردی هر شخص باشد.

این مجموعه متشکل از ۱۳ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای است که هر جلسه دارای ۱۵ دقیقه زمان استراحت است. هرچند که ممکن است بر حسب نیاز گروه، از جلسه‌ای به جلسه‌ای دیگر تغییرات زمانی



اتفاق بیفتند. در شروع برنامه، فعالیت‌هایی برای آشنایی افراد شرکت‌کننده با همدیگر در نظر گرفته شده است. روند جلسات به این صورت است که دو جلسه آغازین به آشنایی با مفهوم خشم اختصاص یافته است. در جلسه سوم، موقعیت‌های خشم‌برانگیز شایع و خاص هر فرد شناسایی می‌شود و در جلسه چهارم افراد با احساس‌های زیرین و نهفته مرتبط با خشم آشنا می‌شوند. از جلسه پنجم، آموزش راهبردهای مدیریت خشم آغاز می‌شود. در جلسات ششم و هفتم به یادگیری آرمیدگی و در جلسات هشتم تا دهم به راهبردهای آرمیدگی و بازسازی شناختی پرداخته شده است. در جلسه یازدهم حل مسئله در روابط بین‌فردی و در جلسه دوازدهم جرأت‌ورزی و سبک‌های بیان خود با عنوان یادگیری دفاع از خود، آموزش داده می‌شود. همچنین یک جلسه (جلسه سیزدهم) به مرور کلی مفاهیم آموخته شده اختصاص یافته است. هر جلسه به‌طور کامل نوشته شده و از یک الگوی استاندارد پیروی می‌کند. به این صورت که در ابتدا مروری بر مهارت‌های جلسه قبل خواهیم داشت. سپس توضیحات کاملی درباره موضوع اصلی جلسه ارائه می‌شود و درنهایت، آموزش اهداف کلیدی و مهم جلسه جدید صورت می‌گیرد. رعایت ترتیب و توالی جلسات از نظر زمانی بسیار حیاتی است؛ چراکه مطالب عنوان شده در هر جلسه بر پایه مطالب جلسات قبلی استوار است. همچنین ارائه تمامی جلسات گفته شده کاملاً الزامی است.

برنامه حاضر به منظور درک و فهم بهتر کودکان و نوجوانان به‌صورت تصویری تهیه شده است. بنابراین، لازم است تا برای نمایش تصاویر از یک دستگاه برای نمایش تصویر استفاده شود. به‌کارگیری این دستگاه به برخی از شرکت‌کنندگان در فهم و حفظ اطلاعات کمک می‌کند. از این‌رو، تأکید می‌شود که برای آموزش، از اسلایدهای پاورپوینت استفاده شود. هر فعالیتی که لازم به نمایش اسلاید است در متن برنامه مورد اشاره قرار گرفته است.

جلسات، مطابق با اصول اولیه یادگیری و آموزش، یعنی یادگیری فعال، شکل گرفته‌اند. یادگیری فعال بر این نکته تأکید دارد که شرکت‌کنندگان به مشارکت در جلسات تشویق شوند و تماشاگر و شنونده صرف نباشند. این کار به شرکت‌کنندگان شانس بیشتری برای تمرین رفتار در شرایط فرضی می‌دهد که این امر می‌تواند بعداً به شرایط واقعی زندگی تعمیم پیدا کند. تکرار نیز می‌تواند برای تقویت و استحکام مفاهیم و مهارت‌های یادگیری به کار برده شود.

واضح است که مربی این مجموعه نقش بسیار کلیدی در فراهم کردن موارد لازم جلسات، زمان‌بندی آنها و ارقام مورد نیاز دیگر ایفا می‌کند. در سطح بالاتر، چنین فردی باید دارای مهارت‌های مؤثر رهبری و پویایی گروه باشد. همچنین، او باید توانایی پاسخ‌گویی به نیازهای رفتاری پیچیده در کودکان را داشته باشد. از این‌رو، یکی از عوامل مؤثر در ارائه بهتر مفاهیم آموزشی این کتاب، انتخاب مربی‌ای آشنا با دانش و تکنیک‌های رویکرد شناختی- رفتاری است.

## علاوه بر پیشنهادهای کلی فوق

۱. لازم است در هر گروه از شرکت‌کنندگان ۶ تا ۸ نفر حضور داشته باشند.
۲. شرکت‌کنندگان در یک موقعیت مشارکتی، به‌طور مثال نعل اسبی بنشینند.
۳. دسترسی به تخته سیاه و استفاده از آن در زمان‌های لازم وجود داشته باشد.
۴. ممکن است شرکت‌کنندگان نیاز به فرصتی برای تمرین نقش خود قبل از ارائه در گروه داشته باشند.
۵. جلسات فردی برای شرکت‌کنندگان به منظور بازبینی پیشرفت آنها و مشخص کردن موضوع‌های آتی باید در نظر گرفته شود.
۶. آگاه باشید که در زمان‌هایی شرکت‌کنندگان اطلاعاتی را براساس سلیقه شخصی خود و یا نامتناسب و بی‌ربط به بحث در گروه ارائه می‌دهند؛ در این مواقع، لازم است ارائه‌دهنده مجموعه، این مسائل را مدیریت کرده و افراد را به سمت موضوع اصلی بحث هدایت کند.

## فصل اول

### آشنایی با مفهوم خشم (۱)

#### اهداف

۱. آشنایی با شرکت کنندگان و مقررات گروه
۲. آشنایی با مفهوم خشم

#### مواد و وسایل مورد نیاز

- کاربرگ ۱-۱: «آشنایی با یکدیگر»
- کاربرگ ۱-۲: «آشنایی با یکدیگر»
- کاربرگ ۱-۳: نام و نام خانوادگی
- اسلاید ۱-۱: «قوانین گروه»

#### روش اجرا

##### معرفی شرکت کنندگان به یکدیگر

در ابتدای جلسه برای آشنایی افراد حاضر در گروه با یکدیگر، به ترتیب به هر یک از موارد زیر پردازید:

- معرفی مربی برنامه
- خوشامدگویی به شرکت کنندگان
- فرصت دادن به شرکت کنندگان جهت معرفی خود
- بحث درمورد نحوه اداره کلاس (مانند زمان گروه، محل گروه و ...)

## ایجاد فرصت جهت آشنایی بیشتر شرکت‌کنندگان با یکدیگر

۱. تأکید کنید که قبل از شروع بحث مدیریت خشم لازم است افراد، بیشتر با یکدیگر آشنا شوند.

۲. از شرکت‌کنندگان بخواهید تا گروه‌های کوچکی تشکیل دهند و با استفاده از برگه‌های آشنایی با یکدیگر به معرفی همدیگر بپردازند. جهت انجام این کار از آنها بخواهید تا اطلاعات یکدیگر را گزارش دهند.

به‌طور مثال سارا می‌خواهد مریم را بشناسد.

- سارا، تو می‌خواهی با چه کسی آشنا شوی؟
- مریم در کجا زندگی می‌کند؟

در صورتی که کارگاه آموزشی برای گروهی تشکیل شده باشد که افراد آن هیچ شناختی از یکدیگر ندارند و بین آنها تفاوت سنی، پایه تحصیلی و غیره وجود داشته باشد، استفاده از کاربرگ ۱-۱ توصیه می‌شود. اما اگر افراد شرکت‌کننده با یکدیگر از قبل آشنایی داشته باشند، برای مثال دانش‌آموزان یک کلاس باشند، تکمیل کاربرگ ۱-۲ توصیه می‌شود.

پس از استفاده از کاربرگ ۱-۱ و آشنایی افراد حاضر در جلسه با یکدیگر، برگه نام و نام خانوادگی (کاربرگ ۱-۳) به هر یک از افراد داده می‌شود تا اسم خود را روی آن بنویسند و جلوی صندلی یا میز خود نصب کنند تا همه افراد با نام یکدیگر آشنا شوند. در جلسات بعدی، در ابتدای هر جلسه توسط خود شرکت‌کنندگان، کار نصب برگه انجام می‌شود.

### یادآوری ۱-۱

ما تا اینجا:

- کمی بیشتر با یکدیگر آشنا شدیم. این به ما کمک می‌کند که با هم راحت‌تر باشیم.