

مهارت‌های کنترل خشم

«ویژه‌ی دانش‌آموزان»

مؤلف:

فرشته موتابی

موتابی فرشته، ۱۳۴۴ -

مهارت‌های کنترل خشم «ویژه‌ی دانش‌آموزان» / مؤلف: فرشته موتابی؛ [به سفارش] معاونت آموزش و پرورش نظری و مهارتی، دفتر برنامه‌ریزی امور فرهنگی و مشاوره -. تهران: طلوع دانش، ۱۳۸۳.

ISBN: 964-8445-42-7

ص. ۳۲

فهرست‌نویسی بر اساس اطلاعات فیبا.

۱. خشم، ۲. نوجوانان - - روانشناسی، ۳. کنترل (روانشناسی)، ۴. راهنمای آموزشی ۵. شاگردان - - خدمات بهداشت روانی. الف. ایران. وزارت آموزش و پرورش. دفتر برنامه‌ریزی امور فرهنگی و مشاوره. ب. عنوان.

۱۵۲/۴۷

BF۵۷۵ / ص ۴م ۵

۸۳-۳۰۶۲۰

کتابخانه ملی ایران.

انتشارات طلوع دانش

تهران - ضلع جنوبی میدان هفت‌تیر - ابتدای خیابان شهید مفتح - کوچه چار - پلاک ۱۱

E-mail: Tolooedaneh2004@yahoo.com

تلفکس: ۸۸۳۳۴۸۹

- عنوان کتاب: مهارت‌های کنترل خشم «ویژه‌ی دانش‌آموزان»
- مؤلف: فرشته موتابی
- دفتر برنامه‌ریزی فرهنگی و مشاوره
- معاونت نظری و مهارتی وزارت آموزش و پرورش
- ناشر: طلوع دانش
- نوبت چاپ: دوم / پاییز ۱۳۸۳
- لیتوگرافی: موج
- چاپ و صحافی: صاحب کوثر
- شمارگان: ۵۰۰۰ نسخه
- قیمت: ۲۵۰ تومان
- شابک: ۹۶۴-۸۴۴۵-۴۲-۷

ISBN 964-8445-42-7

کلیه‌ی حقوق محفوظ است.

عنوان

- فعالیت شماره‌ی ۱
- تعریف خشم
- فعالیت شماره‌ی ۲
- علایم هشدار در مورد خشم
- فعالیت شماره‌ی ۳
- موقعیت‌های موجد خشم
- فعالیت شماره‌ی ۴
- فعالیت شماره‌ی ۵
- شیوه‌های ابراز خشم
- فعالیت شماره‌ی ۶
- فعالیت شماره‌ی ۷
- شیوه‌های عملی برای کنترل خشم
- فعالیت شماره‌ی ۸
- برگه‌ی شماره‌ی ۱
- برگه‌ی شماره‌ی ۲

■ برگه‌ی شماره‌ی ۳

■ برگه‌ی شماره‌ی ۴

■ برگه‌ی شماره‌ی ۵

■ برگه‌ی شماره‌ی ۶

فعالیت شماره‌ی ۱

اهداف:

- ◆ شناخت حداقل سه احساس یا هیجان.
- ◆ شناختن تفاوت بین احساسات منفی (بد) و رفتار منفی.

مراحل کار:

- ۱- به گروه‌های ۴ نفری تقسیم شوید. هر گروه فهرستی از انواع مختلف احساسات را تهیه کند. هر یک از اعضای گروه‌ها یکی از احساسات را در چهره و رفتار خود نشان دهد.
- ۲- موقعیت‌هایی را که معمولاً اکثر افراد در آن هر یک از احساسات ذکر شده را تجربه می‌کنند بنویسید.
- هر یک از افراد گروه بگوید که وقتی هر یک از احساسات گفته شده را تجربه می‌کند، چه رفتاری نشان می‌دهد؟
- ۳- در گروه به این سؤال‌ها پاسخ دهید:
 “آیا احساس بدی وجود دارد؟”، “چرا این احساس‌ها بد هستند؟”

نتیجه‌گیری:

- ◆ چه کار کردیم؟
- ◆ چرا؟
- ◆ چه احساسی داشتید؟

امیر در کلاس سوم دبیرستان درس می‌خواند. مشکل اصلی امیر در مدرسه و منزل، عصبانیت است. او خیلی زود عصبانی می‌شود و هنگام عصبانیت نمی‌تواند رفتار خود را کنترل کند. امیر هنگام عصبانیت رفتارهای بسیار خشن انجام می‌دهد. هر چند روز یک بار حتماً با دوستان مدرسه یا هم‌محلّی‌هایش درگیر می‌شود. چنین درگیری‌هایی معمولاً به دعوا و کتک‌کاری کشیده می‌شود. هر چند امیر پس از مدت کوتاهی به شدت پشیمان می‌شود، ولی این پشیمانی نمی‌تواند رفتارهای خشن‌اش را جبران کند.

حمید عضو یک تیم فوتبال است. وقتی تیم آن‌ها با تیم دیگری مسابقه داشت، داور به ناحق به او کارت زرد داد. حمید بسیار عصبانی شد و شروع به داد زدن و توهین به داور کرد. در نهایت داور او را از بازی اخراج کرد. حمید آن قدر عصبانی شد که به داور حمله کرد و او را کتک زد. بازی به هم ریخت و حمید تا یک سال از بازی در تیم محروم شد.

آیا شما نیز عصبانی می‌شوید؟ هنگام عصبانیت چه می‌کنید؟ آیا کاری می‌کنید که بعداً پشیمان شوید؟ آیا کاری می‌کنید که عواقب بدی برای‌تان داشته باشد؟

تعریف خشم

خشم احساسی است که به صورت بدنی (جسمانی) و هیجانی ابراز می‌شود. خشم واکنش طبیعی ارگانیزم نسبت به شرایطی است که فرد دچار ناکامی می‌گردد. این احساس می‌تواند از یک احساس خفیف ناخوشایند تا یک احساس شدید عصبانیت باشد.

همان‌طور که گفته شد، خشم احساسی طبیعی و لازم است، ولی وقتی شدت آن خیلی زیاد باشد، به کرات اتفاق بیفتد و نحوه‌ی ابراز خشم توسط فرد مناسب نباشد، می‌تواند مشکل‌ساز شود.

فعالیت شماره‌ی ۲

اهداف:

- ◆ تشخیص علایم جسمانی همراه با خشم.
- ◆ تشخیص زود هنگام وجود خشم.

مراحل کار:

- ۱- در گروه بزرگ بمانید. تمام افراد گروه سعی کنند موقعیتی را که طی آن شدیداً دچار خشم شده بودند، یادآوری کنند. سعی کنید تمام جزئیات آن موقعیت حتی آن چه را که به خود می‌گفتید، به یاد آورید.
- ۲- یک از دانش‌آموزان خاطره‌ی خشم خود را برای گروه توصیف کند.
- ۳- در ستون اول برگه‌ی شماره‌ی ۱ بنویسید که هنگام احساس خشم چه حس‌هایی را تجربه می‌کردید؟
- ۴- در ستون دوم، هر یک از علایم را از نظر ترتیب ظهورشان نمره‌گذاری کنید. به این صورت که در برابر اولین حس‌ی که هنگام خشم تجربه می‌کنید، شماره‌ی ۱ و به ترتیب، ۲ و ۳ و... بگذارید.

نتیجه‌گیری:

- ◆ چه کار کردیم؟
- ◆ چرا؟
- ◆ چه احساسی داشتید؟

علائم هشدار در مورد خشم

علائم جسمانی همراه با خشم عبارتند از:

- ◆ افزایش ضربان قلب.
- ◆ افزایش فشار خون.
- ◆ گشاد شدن مردمک چشم.
- ◆ منقبض شدن عضلات.
- ◆ تغییر رنگ چهره (سرخ شدن یا رنگ پریدگی).
- ◆ داغ شدن یا یخ کردن.
- ◆ بی‌حس شدن برخی قسمت‌های بدن.
- ◆ تغییر تنفس.

هر فردی در هنگام عصبانیت برخی از این علائم را تجربه می‌کند. هنگام عصبانیت کدام یک از این علائم در شما دیده می‌شود؟ بسیاری از افراد از احساسات جسمانی همراه با خشم به عنوان احساس فشاری که ناگهان از سمت قلب (دل) آدم شروع شده و در تمام بدن پخش می‌شود، یاد می‌کنند. مورد دیگری که مهم می‌باشد، ترتیب ظهور این علائم است. اولین علامتی که هنگام خشم در شما به وجود می‌آید، کدام است؟ علائم بعدی کدامند؟ از زمان ظهور کدام علامت به بعد است که دیگر کنترل خشم سخت می‌شود؟

فعالیت شماره‌ی ۳

اهداف:

- ♦ شناخت موقعیت‌های موجد خشم.
- ♦ پی بردن به اهمیت تفسیر موقعیت در ایجاد خشم.

مراحل کار:

- ۱- به گروه‌های ۳ نفری تقسیم شوید.
- ۲- هر گروه با بحث گروهی به سؤال‌های موجود روی برگه‌ی شماره‌ی ۲ پاسخ دهد.
- ۳- به تفاوت بین نظر اعضای گروه توجه کنید. آیا همه‌ی افراد پاسخ یکسانی به سؤال‌ها داده‌اند؟
- ۴- سعی کنید نکات مشترک بین پاسخ‌های متفاوت را پیدا کنید.
- ۵- نتایج را در گروه بزرگ ارائه کنید.

نتیجه‌گیری:

- ♦ چه کار کردیم؟
- ♦ چرا؟
- ♦ چه احساسی داشتید؟

موقعیت‌های موجد خشم

برای این که بهتر بتوانیم خشم خود را کنترل کنیم، ابتدا باید بدانیم که در چه موقعیت‌هایی بیش‌تر احتمال دارد عصبانی شویم.

جالب است بدانیم که در اکثر موارد، افراد آشنا و مورد علاقه بیش از بیگانگان باعث خشم ما می‌شوند. معمولاً خشمی که ناشی از رفتار افراد نزدیک به ماست، پاینده‌تر و شدیدتر از خشمی است که نسبت به افراد بیگانه یا کسانی که مورد علاقه‌ی ما نیستند، داریم.

اما چه عواملی باعث خشم ما می‌شود؟ گفته می‌شود که عامل اصلی در تمام موارد خشم، ناکامی می‌باشد. یعنی این که فرد به دلایلی نتوانستند به خواسته‌ی خود برسند. عللی که معمولاً افراد برای خشم خود بیان می‌کنند، شامل موارد زیر نیز می‌باشد:

- ✓ قطع شدن یک کار مورد علاقه.
- ✓ مورد ظلم واقع شدن.
- ✓ مسخره یا تحقیر شدن.
- ✓ قرار گرفتن در معرض پرخاشگری از طرف دیگران.
- ✓ مورد بی‌اعتنایی یا بی‌توجهی قرار گرفتن.
- ✓ گول خوردن.
- ✓ آسیب دیدن از طرف دیگران (عمدی یا غیرعمدی).

شاید این سؤال برای شما مطرح باشد که چرا افراد مختلف در یک موقعیت مشابه، احساس متفاوتی دارند یا حداقل شدت احساس‌شان فرق می‌کند؟

به مثال زیر توجه کنید:

شبنم و رؤیا با هم دوست هستند. آن‌ها در حال رفتن به مدرسه بودند که یکی از دوستان نزدیک خود، فاطمه، را دیدند که از طرف دیگر خیابان

می‌گذشت. هر دو دست خود را به علامت سلام بالا بردند، ولی فاطمه بی‌اعتنا به آن‌ها به راه خود ادامه داد. رؤیا عصبانی شد، ولی شب‌نم اصلاً ناراحت نشد. به نظر شما چرا احساس آن‌ها در این مثال متفاوت بود؟
رؤیا عصبانی بود، چون

.....

.....

شب‌نم عصبانی نبود، چون

.....

.....

به نظر می‌رسد تفسیر ما از موقعیت، بیش از خود آن موقعیت اهمیت دارد. پس در بسیاری موارد ما ممکن است از کسی برنجیم و خشمگین شویم، درحالی‌که آن فرد قصد رنجاندن ما را نداشته، ولی ما چنین نامی به رفتار وی داده‌ایم.

فعالیت شماره‌ی ۴

اهداف:

- ◆ آشنایی با اثر خودگویی‌ها در ایجاد احساس خشم.
- ◆ شناختن خودگویی‌های فرد در هنگام خشم.

مراحل کار:

- ۱- به گروه‌های ۴ نفری تقسیم شوید.
- ۲- خاطره یا موضوعی را که هنوز هم احساس خشم در شما ایجاد می‌کند، به ذهن بیاورید. سعی کنید تمام جزئیات را به یاد آورید. این کار را تا جایی ادامه دهید که احساسی مشابه همان احساس خشم در شما به وجود آید.
- ۳- آن چه را که از فکرتان می‌گذرد (آن چه را که به خود می‌گویید)، بنویسید.
- ۴- هر نفر یکی از افکار خود را در گروه مطرح کرده و کل گروه در مورد آن بحث کنند. هر یک از اعضای گروه نظر خود را راجع به آن فکر بگویند و بیان کنند که اگر در آن شرایط قرار می‌گرفت، چگونه فکر می‌کرد و چه احساسی داشت؟
- ۵- یکی دیگر از افکار خود را انتخاب کنید و حدس بزنید که اگر دیگران در آن موقعیت قرار داشتند، آیا چنین فکری می‌کردند؟ چرا؟ چه فکر دیگری می‌کردند؟

نتیجه‌گیری:

- ◆ چه کار کردیم؟
- ◆ چرا؟
- ◆ چه احساسی داشتید؟

فعالیت شماره‌ی ۵

اهداف:

- ♦ شناختن انواع واکنش‌هایی که در هنگام خشم ابراز می‌شود.
- ♦ تعیین واکنش‌های سازگارانه در هنگام خشم.

مراحل کار:

- ۱- به گروه‌های سه نفری تقسیم شوید. هر یک خاطره‌ای از زمانی که به شدت عصبانی شده بودید و رفتارهایی که به خاطر عصبانیت از خود نشان داده بودید، بگویید.
- ۲- هر گروه لیستی از انواع واکنش‌های ممکن در هنگام خشم را تهیه کند.
- ۳- در برگه‌ی شماره‌ی ۳، لیست فوق را به دو گروه واکنش‌های سازگارانه و واکنش‌های ناسازگارانه تقسیم کنید.
- ۴- علت جای دادن هر رفتار در طبقه‌ی مربوطه را مورد بحث قرار دهید.
- ۵- نتایج را در گروه بزرگ ارائه کنید.

نتیجه‌گیری:

- ♦ چه کار کردیم؟
- ♦ چرا؟
- ♦ چه احساسی داشتید؟

شیوه‌های ابراز خشم

افراد مختلف هنگام احساس خشم به اشکال گوناگونی رفتار می‌کنند. به مثال‌های زیر توجه کنید:

سعید دوچرخه‌ای را که پیام به تازگی خریده بود، قرض گرفت. وقتی سعید دوچرخه را پس می‌دهد، پیام متوجه می‌شود که برخی از قسمت‌های دوچرخه آسیب دیده است. پیام بسیار عصبانی می‌شود، چون هنگام دادن دوچرخه به سعید، از او خواسته بود که از آن به خوبی مراقبت کند. به نظر شما پیام چه رفتارهایی ممکن است نشان دهد؟ هر چه را که به نظرتان می‌رسد بنویسید:

(الف)

.....

.....

.....

(ب)

.....

.....

.....

(ج)

.....

.....

.....

(د)

.....

.....

.....

(هـ)

.....

.....

.....

(و)

.....

.....

.....

الف) برخی افراد هنگام خشم، سعی می‌کنند آن را نشان ندهند. آن‌ها به شدت رفتار خود را کنترل کرده و هیچ علامتی از عصبانیت نشان نمی‌دهند. گفته می‌شود که این افراد خشم خود را فرو می‌خورند. در مثال سعید و پیام، کدام یک از رفتارهای پیام در این گروه قرار می‌گیرند؟

.....

فکر می‌کنید این شیوه چه عواقبی دارد؟

بیامدهای منفی

بیامدهای مثبت

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ب) برخی افراد هنگام احساس خشم، رفتارهای پرخاشگرانه‌ای از خود نشان می‌دهند. برای مثال با صدای بلند داد می‌زنند، ناسزا می‌گویند، دیگران را کتک می‌زنند یا وسایلی را پرت کرده یا می‌شکنند. به عبارت دیگر، با رفتار خود به نحوی به دیگران یا وسایل آسیب می‌زنند.

در مثال سعید و پیام، کدام یک از رفتارهای پیام در این گروه قرار می‌گیرند؟

.....

رفتارهای پرخاشگرانه چه عواقبی در پی دارد؟

پیامدهای مثبت

پیامدهای منفی

اگر به مثال سعید و پیام دقت کنید، متوجه خواهید شد که گاهی ما رفتارهای پرخاشگرانه‌ی خود را به طور مستقیم نشان نمی‌دهیم. یعنی به ظاهر هیچ رفتار پرخاشگرانه‌ای انجام ندادهایم، درحالی که به طریق غیرمستقیمی به فرد آسیب می‌زنیم. به چنین رفتارهایی «رفتارهای پرخاشگرانه‌ی منفعل» می‌گویند، مثلاً اگر پیام چیزی به سعید نگوید، یا این که به او بگوید اشکالی ندارد، ولی پیش دیگران از او بدگویی کند، چنین رفتاری نشان داده است.

ج) برخی از افراد علی‌رغم احساس خشم، کاری نمی‌کنند که به فرد مقابل آسیب بزنند، ولی احساس خود را نشان داده و خواسته‌ی خود را ابراز می‌کنند. به این رفتارها، رفتارهای «قاطعانه» می‌گویند. رفتارهای قاطعانه، رفتارهایی هستند که فرد با استفاده از آن احساس و خواسته‌ی خود را ابراز می‌کند، بدون این که به حقوق دیگران لطمه‌ای بزند. در مثال سعید و پیام

کدام یک از موارد، جزء این دسته رفتارها قرار می‌گیرد؟

به نظر شما عواقب رفتار قاطعانه چیست؟

پیامدهای مثبت

پیامدهای مثبت

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

گفته می‌شود که در اکثر مواقع رفتارهای قاطعانه، سازگارانه‌ترین رفتارها در هنگام احساس خشم هستند.

فعالیت شماره‌ی ۶

اهداف:

- ◆ تعیین نگرش‌های نادرست نسبت به خشم و خشونت.
- ◆ تغییر نگرش‌های نادرست نسبت به خشم و خشونت.

مراحل کار:

- ۱- به گروه‌های سه نفری تقسیم شوید.
- ۲- هر یک از اعضای گروه نظر خود را در مورد درست یا نادرست بودن هر یک از جملات نوشته شده روی برگه‌ی شماره‌ی ۴ بگوید. درباره‌ی آن‌ها بحث کرده و در نهایت نظر گروه در مورد هر جمله را به وسیله‌ی رأی‌گیری تعیین کرده و بنویسید.
- ۳- نتایج گروه خود را در گروه بزرگ اعلام کنید.
- ۴- به پاسخ‌های درست در مورد جملات گوش فرا دهید.

نتیجه‌گیری:

- ◆ چه کار کردیم؟
- ◆ چرا؟
- ◆ چه احساسی داشتید؟

فعالیت شماره‌ی ۷

اهداف:

- ◆ شناخت کارایی روش آرام‌سازی در کاهش خشم.
- ◆ آشنایی با روش تنفس کنترل شده.
- ◆ یادگیری نحوه‌ی استفاده از روش تنفس کنترل شده.

مراحل کار:

- ۱- در گروه بزرگ بمانید.
- ۲- موضوعی را که هنوز هم در شما احساس خشم ایجاد می‌کند، به ذهن بیاورید. سعی کنید تمام جزئیات را یادآوری کنید. آن چه را که در آن شرایط به خود می‌گفتید، به خاطر بیاورید. این کار را تا جایی ادامه دهید که باز هم مشابه همان احساس در شما به وجود آید.
- ۳- تمرین آرام‌سازی را همان‌طور که مدرس می‌گوید، انجام دهید.
- ۴- به تفاوت احساسی که دارید با حالت قبلی توجه کنید.
- ۵- برگه‌ی شماره‌ی ۵ به شما کمک خواهد کرد که در منزل نیز این تمرین را انجام دهید.

نتیجه‌گیری:

- ◆ چه کار کردیم؟
- ◆ چرا؟
- ◆ چه احساسی داشتید؟

شیوه‌های عملی برای کنترل خشم

الف) آرام‌سازی

در مورد تنفس عمیق، قبلاً مطالبی را یاد گرفتید. این شیوه یکی از انواع تکنیک‌های آرام‌سازی است. شما می‌توانید از هر یک از تکنیک‌های آرام‌سازی که بخواهید، استفاده کنید. تمرینات یوگا، تمرکز ذهن و... در این زمینه می‌توانند مفید باشند.

ب) تغییر خودگویی‌های منفی

قبلاً دیدیم که تفسیر ما از موقعیت و آن چه که به خود می‌گوییم می‌تواند باعث خشم یا آرامش ما شود. بنابراین هنگام خشم به آن چه که به خود می‌گویید، توجه کنید. دقت نمایید آیا می‌توان به نوع دیگری به موضوع نگاه کرد؟ به مثال‌های زیر توجه کنید:

افتضاح است. وحشتناک است. خلی بد شد. حق دارم ناراحت باشم،
همه چیز خراب شد. ولی دنیا به آخر نرسیده.

همیشه همین‌طور است. هیچ رفتار بدی داشت. می‌توانست بیش‌تر
وقت ملاحظه مرا نمی‌کند. اصلاً حال مرا رعایت کند.
به فکر من نیست.

مخصوصاً این کار را کرد. معلوم نیست چرا این کار را کرده.
می‌خواهد مرا خراب کند. از من شاید هم تصادفی باشد. درست است
متنفر است. که رفتار بدی کرد، ولی رفتار او با
همه همین‌طور است.

باید داد بزنم تا حساب ببرد. اگر باید به او نشان بدهم که ناراحت
چیزی نگویم فکر می‌کند شده‌ام، ولی نه با داد زدن. می‌توانم
نفهمیده‌ام. منطقی با او صحبت کنم و
حرف‌هایم را بزنم.

ج) حل مشکل

گاهی علت خشم ما یک موضوع واقعی است و خشم، واکنشی طبیعی نسبت به آن می‌باشد. ولی اگر تسلیم خشم خود شویم، ممکن است رفتارهایی انجام دهیم که مشکل را پیچیده‌تر کند. به مثال زیر توجه کنید:

رعنا دانش‌آموز نسبتاً ضعیفی است. وی برای امتحان درس ریاضی تلاش زیادی کرده و با آمادگی نسبی در جلسه حاضر شده است. هنگامی که رعنا داشت به سوالات امتحان پاسخ می‌داد، معلم تکه کاغذی را که رویش تقلب

نوشته شده بود، در کنار صندلی او روی زمین پیدا کرده و فکر کرد که متعلق به رعناست. لذا روی ورقه‌ی او علامت گذاشته و تهدید کرد که نمره‌ی او را صفر محسوب خواهد کرد.

در این مثال رعنا به ناحق متهم شده و حق دارد عصبانی باشد. ولی اگر بخواهد فقط براساس خشم خود عمل کند، مسلماً مشکل حادث‌تر خواهد شد. مهارت حل مسئله، یافتن بهترین راه‌حل برای چنین مشکل‌هایی را می‌آموزد. مهارت حل مشکل را در این دوره خواهید آموخت.

د) ایجاد تغییر در محیط

گاهی عوامل موجود در محیط بر میزان خشم ما تأثیر می‌گذارند. پس اگر عصبانی هستید، سعی کنید برخی عوامل محیط را تغییر دهید، مثلاً برای کاهش سر و صدا، تلویزیون یا رادیو را خاموش کنید، نور را تنظیم و اطراف خود را مرتب کنید.

گاهی نیز ترک موقعیت مؤثر می‌باشد. به خصوص اگر احتمال می‌دهید ادامه‌ی حضور شما در آن محیط ممکن است باعث درگیری شود، می‌توانید محیط را ترک کنید.

ه) خشم خود را به شیوه‌ای سازگارانه‌ای ابراز کنید.

یکی دیگر از شیوه‌هایی که در کاهش خشم بسیار مؤثر است، ابراز قاطعانه‌ی خشم است. کنترل خشم به این معنی نیست که اصلاً خشم خود را نشان ندهید، بلکه شامل ابراز خشم به شیوه‌ای سازگارانه است. رفتار قاطعانه (جرأت‌مندانه) رفتاری است که شما به وسیله آن می‌توانید بدون انجام رفتارهای پرخاشگرانه، به دیگران نشان دهید که از آن‌ها رنجیده یا عصبانی شده‌اید. بخشی از این دوره به آموزش رفتارهای قاطعانه (جرأت‌مندانه) اختصاص دارد.

فعالیت شماره‌ی ۸

اهداف:

◆ کسب توانایی کنترل خشم در موقعیت‌های مختلف.

مراحل کار:

- ۱- به گروه‌های چهار نفری تقسیم شوید.
- ۲- در هر گروه دو نفر داوطلب ایفای نقش شده و یکی از سناریوهای برگه‌ی شماره‌ی ۶ را اجرا کنند. سعی کنید از روش‌هایی که یاد گرفته‌اید برای کنترل خشم خود استفاده کنید. بقیه‌ی اعضای گروه، آن‌ها را مشاهده کرده و به آن‌ها بازخورد دهند.
- ۳- دو نفر بعدی یکی دیگر از سناریوهای برگه‌ی شماره‌ی ۶ را اجرا کرده و بقیه به آن‌ها بازخورد دهند.
- ۴- در گروه‌های کوچک در مورد خودگویی‌های منفی‌های که باعث ایجاد خشم می‌شود، بحث کنید.
- ۵- اگر در مورد اجرای روش‌های کنترل خشم مشکلی داشتید، آن را در گروه بزرگ مطرح کنید.

نتیجه‌گیری:

- ◆ چه کار کردیم؟
- ◆ چرا؟
- ◆ چه احساسی داشتید؟

برگه‌ی شماره‌ی ۲

۱- چه کسانی بیش‌تر از بقیه باعث عصبانی شدن شما می‌شوند؟

.....

.....

.....

.....

۲- در چه زمان‌هایی بیش‌تر احتمال دارد که عصبانی شوید؟

.....

.....

.....

.....

۳- چه شرایطی بیش‌تر باعث عصبانیت شما می‌شود؟

.....

.....

.....

.....

برگه‌ی شماره‌ی ۳

واکنش‌های ناسازگارانه در هنگام خشم	واکنش‌های سازگارانه در هنگام خشم

برگه‌ی شماره‌ی ۴

- ◆ اکثر رفتارهای خشونت‌آمیز بر اثر جنون آنی رخ می‌دهد.
- ◆ ساختار خانواده نقش مهمی در میزان خشونت افراد دارد.
- ◆ اکثر جنایات خشونت‌آمیز تحت تأثیر الکل یا مواد مخدر روی می‌دهد.
- ◆ اغلب قتل‌ها به خاطر پول است.
- ◆ معمولاً خشونت ناشی از ناتوانی در کنترل خشم است.
- ◆ خشونت، به خصوص در مردان، پاسخ طبیعی و غریزی به احساس خشم است.
- ◆ احتمال بروز خشونت در خانواده‌های فقیر بیش‌تر است.

برگه‌ی شماره‌ی ۵

- ۱- سعی کنید یک اتاق ساکت و جایی راحت برای نشستن پیدا کنید. اگر چنین شرایطی وجود ندارد اشکال ندارد، سعی کنید تا جایی که می‌توانید مکان راحتی را پیدا کنید.
- ۲- در یک وضعیت راحت بنشینید. دست‌ها و پاهای‌تان را به صورت آزاد قرار دهید. نباید دست‌ها و یا پاهای‌تان روی هم‌دیگر قرار گیرند. دست‌های‌تان را به وضعیتی راحت روی شکم خود بگذارید.
- ۳- از طریق بینی خود عمل «دم» را انجام داده و تا ۴ بشمارید. در این شرایط داخل شکم خود را با هوا پر کنید، به طوری که دست‌های‌تان که روی شکم قرار دارد، بالا بیاید. نباید ریه‌های‌تان را منبسط کنید.
- ۴- درحالی‌که از ۱ تا ۶ می‌شمارید عمل «بازدم» را از طریق دهان انجام دهید و هوا را خارج کنید.
- ۵- برای آرام شدن، این مراحل را ۱۰ بار انجام دهید. وقتی می‌خواهید تنفس عمیق را به عنوان یک تمرین روزانه انجام دهید، می‌توانید آن را ۱۵-۱۰ دقیقه طول دهید.

برگه‌ی شماره‌ی ۶

در حال تماشای برنامه تلویزیونی مورد علاقه‌ی خود هستید، تمام هفته را منتظر امروز بودید تا بتوانید این برنامه را تماشا کنید. ناگهان برادر / خواهرتان سر رسیده و بدون این‌که چیزی به شما بگوید کانال تلویزیون را عوض می‌کند. به او اعتراض می‌کنید، ولی قبول نکرده و می‌گوید که تو به اندازه‌ی کافی تماشا کرده‌ای و حالا نوبت من است.

یکی از دوستان‌تان کتاب / فیلم / نوار مورد علاقه شما را قرض گرفته بود. پس از چند بار تذکر امروز آن را پس آورده است. ولی متوجه می‌شوید که آن را خراب کرده است. وقتی به او می‌گویید انکار کرده و می‌گوید که از اول همین طور بوده است.

اخیراً دید چشم‌تان ضعیف شده و مجبور به استفاده از عینک شده‌اید. اصلاً از عینکی که خریده‌اید خوش‌تان نمی‌آید. امروز اولین روزی است که در مدرسه از آن استفاده می‌کنید. ناگهان متوجه می‌شوید که گروهی از بچه‌های کلاس شما را به هم‌دیگر نشان داده و می‌خندند. می‌شنوید که در مورد عینک‌تان حرف زده و می‌خندند.

تمام دوستان‌تان تصمیم گرفته‌اند که به مناسبت تعطیلی مدرسه با هم بیرون بروند. ولی پدرتان به شما اجازه نمی‌دهد. پدرتان بیش‌تر آن بچه‌ها را می‌شناسد، ولی معتقد است که چون بقیه را نمی‌شناسد، شما نباید با آنها بروید.

فردا امتحان سختی دارید و نمره‌ی این امتحان برای‌تان اهمیت زیادی دارد. در حال درس خواندن هستید که مادرتان کاری را به شما محوّل می‌کند. انجام این کار وقت زیادی را از شما خواهد گرفت و مسلماً در وقت باقی‌مانده نخواهید توانست به درس‌تان برسید. اعتراض فایده‌ای ندارد و مادرتان بر انجام کار اصرار دارد.