

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

شیوه برقراری آرامش در مدارس
پیشگیری از رفتار مخاطره آمیز
در نوجوانان و جوانان

تالیف و تدوین :

دکتر محمد آرش رضانی

دکتر کمال حیدری

مریم امینی

مرتضی اسپنانی

ستاد طرح بسیج سلامت دانش آموز

معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی اصفهان

عنوان و نام پدیدآور	: شیوه برقراری آرامش در مدارس: پیشگیری از رفتار مخاطره‌آمیز در نوجوانان و جوانان/تالیف و تدوین محمدآرش رضانی، ... [و دیگران].
مشخصات نشر	: اصفهان: گلبهار، ۱۳۹۱.
مشخصات ظاهری	: ۱۱۶ ص.: مصور، جدول، نمودار.
شابک	: ۳۰۰۰۰ ریال: 978-600-6325-05-7
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
یادداشت	: تالیف و تدوین محمدآرش رضانی، کمال حیدری، مریم امینی، مرتضی اسپنانی.
موضوع	: خشونت در نوجوانان -- پیشگیری
موضوع	: خشونت در مدرسه -- پیشگیری
شناسه افزوده	: رضانی، محمدآرش
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۱ ش ۹/خ ۵/ RJ۵۰۶
رده بندی دیویی	: ۶۱۸/۹۲۸۵۸۹
شماره کتابشناسی ملی	: ۲۹۳۷۰۳۴

پیشگیری از رفتار مخاطره آمیز در نوجوانان و جوانان – خشونت

عنوان	: شیوه برقراری آرامش در مدارس
گرد آورندگان	: دکتر محمد آرش رضانی ، دکتر کمال حیدری ، مریم امینی ، مرتضی اسپنانی
ویراستار علمی	: غلامرضا قاسمی
ویراستار آموزشی	: مریم امینی ، غلامرضا قاسمی
ناشر	: انتشارات گلبهار
چاپ	: مجتمع میرنگار / ۰۳۱۱۲۲۳۷۰۷۶
حروفچینی و صفحه آرایی	: نجمه محسنی
تعداد صفحات / قطع	: ۱۱۶ ص ، وزیری
چاپ اول	: پاییز ۹۱
شمارگان	: ۳۰۰۰ نسخه
بهاء	: ۳۰۰۰۰ ریال

تشرکات :

از اعضای کمیته علمی - اجرایی پیشگیری از رفتارهای خشونت آمیز در طرح بسیج سلامت دانش آموزان که با ارائه نظرات ارزشمند خود یاری دهنده تدوین این مجموعه بودند تقدیر و تشکر می نماییم.

جناب آقای دکتر سعید صادقی (معاون امور اجتماعی سازمان بهزیستی استان)
جناب سرهنگ حسین حسین زاده (رئیس پلیس آگاهی فرماندهی انتظامی استان)
جناب سرهنگ علیرضا سعیدی (رئیس اداره اطلاعات جنایی پلیس آگاهی فرماندهی انتظامی استان)
جناب آقای غلامرضا قاسمی (کارشناس گروه مشاوره دوره های تحصیلی اداره کل آموزش و پرورش استان)
جناب آقای سید علیرضا هاشمی (رئیس مرکز مشاوره آرامش معاونت اجتماعی فرماندهی انتظامی استان)
جناب آقای دکتر محمود کیوان آرا (دانشیار جامعه شناسی پزشکی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان)
جناب آقای علی نوریان (معاون پیشگیری از جرم دادسرای عمومی و انقلاب اصفهان)
سرکار خانم دکتر شیوا کامروز (فلوشیپ روانشناسی سلامت و مدیر مرکز مشاوره رائین)
سرکار خانم رضیه امیدی (کارشناس مسئول سلامت نوجوانان ، جوانان و مدارس مرکز بهداشت استان)

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۷	پیشگفتار.....
۹	مقدمه.....
۱۱-۲۴	فصل اول: خشم چیست؟
۱۳	۱-۱ - چرا کنترل خشم اهمیت دارد؟.....
۱۵	۱-۲ - حالات درونی انسان چگونه اند؟.....
۱۶	۱-۳ - تعریف خشم چیست؟.....
۱۹	۱-۴ - تفاوت خشم، خشونت و پرخاشگری چیست؟.....
۲۳	۱-۵ - آزمون فصل اول.....
۲۵-۳۴	فصل دوم: علائم خشم کدامند؟
۲۷	۲-۱ - علائم بوجود آمده در بدن در اثر ایجاد یک محرک خشم چیست؟.....
۳۰	۲-۲ - تمرین های شناخت علائم بروز خشم.....
۳۳	۲-۳ - خشم در بدن باعث چه اتفاقاتی می شود؟.....
۳۴	۲-۴ - آزمون فصل دوم.....
۳۵-۴۶	فصل سوم: موقعیت های بروز و نگرش ما نسبت به خشم
۳۷	۳-۱ - دلایل عمده، محرک های فرعی و حالت های بدنی بروز خشم کدامند؟.....
۴۳	۳-۲ - نگرش ما نسبت به خشم چه تاثیراتی بر ما دارد؟.....
۴۶	۳-۳ - آزمون فصل سوم.....
۴۷-۸۴	فصل چهارم: راهکارهای مدیریت خشم و کنترل خشونت
۴۹	۴-۱ - افکار و احساسات ما در مدیریت خشم چه تاثیری دارد؟.....
۵۳	۴-۲ - کنترل خشم چه کمکی به ما می کند؟.....

- ۴-۳ - برخی از تکنیک های مدیریت خشم ۵۶
- ۴-۴ - انواع رفتارها در هنگام بروز خشم کدامند؟ ۶۴
- ۴-۵ - انواع شیوه های ابراز خشم کدامند؟ ۷۵
- ۴-۶ - شیوه های عملی برای مدیریت خشم کدامند؟ ۸۰

فصل پنجم : آموزش به همسالان برای مدیریت خشم در مدارس ۸۵-۹۲

- ۵-۱ آموزش همسالان چیست و همسال آموزش دهنده کیست؟ ۸۷
- ۵-۲ همسال آموزش دهنده تاثیرگذار کیست و روش انتخاب و گزینش او چه می باشد؟ ۹۰
- ۵-۳ چگونگی برنامه ریزی و طراحی آموزش همسالان برای مدیریت خشم در مدارس. ۹۱

فصل ششم : فنون آموزشی ۹۳-۱۰۷

- ۶-۱ چرا از فنون آموزشی مختلف استفاده کنیم؟ ۹۵
- ۶-۲ چگونه فنون آموزشی مختلف را به کار گیریم؟ ۹۶
- فهرست منابع : ۱۰۸
- پیوست ها ۱۰۹

پیشگفتار:

زندگی در عصر حاضر در محیطی مملو از تغییر و تحولات بارز و بی نظیر به وقوع می پیوندد . تعامل ویژگی های فردی از کودکی تا سالمندی (به ویژه دوره نوجوانی و جوانی) با محیطی پیچیده و متغییر تعیین کننده نحوه سازگاری و رفتارهای مرتبط با سلامت افراد می باشد . وقوع چنین تغییرات گسترده ای در معیارهای اجتماعی ، فناوری ارتباطات علیرغم پیامدهای مثبت برای رشد و توسعه فردی و اجتماعی ، به عنوان عوامل خطر نیز محسوب می شوند و احتمال بروز رفتارهای نا ایمن و پرخطر را افزایش می دهند . چنین رفتارهایی سلامت جسمانی ، انجام تکالیف بهنجار و متناسب با سطح رشد افراد ، ایفای نقش های اجتماعی مورد انتظار ، اکتساب مهارت های اساسی ، دستیابی به احساس شایستگی ، کفایت و کسب آمادگی مناسب برای انتقال به مراحل بعدی رشد و مقابله با شرایط جدید را به مخاطره می اندازد .

بادرک حقایق مذکور لزوم پرداختن به رفتارهای تهدید کننده سلامتی در جوامع پیچیده و در حال تحول اجتناب ناپذیر می باشد . استان اصفهان "طرح بسیج سلامت دانش آموز" را با هماهنگی و همکاری بین بخشی برنامه ریزی نموده ، امید است با همکاری های بین بخشی و مشارکت فعال گروه عظیم نوجوانان ، جوانان و اولیاء آنان شاهد کاهش رفتارهای پرخطر و ارتقاء سطح سلامت جسمی ، روحی و معنوی آنان باشیم .

در این خصوص طرح بسیج سلامت دانش آموز با هماهنگی ، همکاری و پشتیبانی جناب آقای دکتر علیرضا ذاکر اصفهانی (استاندار اصفهان) ، جناب آقای دکترشاهین شیرانی (رئیس دانشگاه علوم پزشکی اصفهان و قائم مقام وزیر در استان) ، جناب آقای سید مجید عاملیان (مدیر کل آموزش و پرورش استان اصفهان) ،

جناب آقای دکتر کمال حیدری (معاون بهداشتی و رئیس مرکز بهداشت استان
اصفهان) ، سردار غلامرضا سلیمانی (فرمانده سپاه صاحب الزمان «عج») ،
سردار حسن کرمی (فرمانده انتظامی استان اصفهان و دبیر شورای هماهنگی مبارزه
با مواد مخدر استان) ، جناب آقای مهندس بهزاد بزرگزاد (مدیرعامل سازمان
آتش نشانی و خدمات ایمنی شهرداری اصفهان) ، جناب آقای دکتر سید احمد نواب
(مدیر عامل جمعیت هلال احمر استان اصفهان) ، جناب آقای مهندس علی کلباسی
(مدیرکل صدا و سیمای مرکز اصفهان) ، جناب آقای محمود محمد زاده
(مدیرکل سازمان بهزیستی استان اصفهان) ، جناب آقای مهندس حسینعلی شمعیان
(مدیرکل اداره حمل و نقل و پایانه های استان اصفهان) ، جناب حجت الاسلام
والمسلمین مهدی امینی (رئیس وقت سازمان ملی جوانان استان اصفهان) ،
جناب آقای دکتر سید مرتضی سقائیان نژاد (شهردار اصفهان) و جناب آقای
مصطفی نوریان (معاون حمل و نقل و ترافیک شهرداری اصفهان) برنامه ریزی
گردیده است که از زحمات این عزیزان سپاسگزاری می نمایم . امید است در این حرکت
بنیادی و اساسی گام های موثر برداشته شود .

ستاد طرح بسیج سلامت دانش آموزان

مقدمه

خشم مانند دیگر احساسات که خداوند در وجود آدمی به ودیعه گذاشته است محاسنی دارد و مهمترین آن ها این است که باعث حفظ جان وی از بسیاری از خطرات می شود اما احساس ما نسبت به آن خوب نیست چرا که بروز خشم به صورت پرخاشگری و عصبانیت بسیار احساس بدی را در ما ایجاد می کند . به همین دلیل همه ما دوست داریم در کنترل خشم خود مهارت لازم را داشته باشیم . با توجه به محاسن خشم بهتر است از کلمه مدیریت خشم به جای کنترل آن استفاده کنیم .

یکی از مهارت های مهم که کودکان و نوجوانان باید یاد بگیرند مهارت مدیریت خشم می باشد . یافته های مطالعات بزرگ در دین نشان می دهد که یکی از رفتارهای مخاطره آمیز در نوجوان و جوانان پرخاشگری و خشونت می باشد . سازمان بهداشت جهانی نیز داشتن مهارت مدیریت خشم در نوجوانان را یکی از عوامل سلامت این رده سنی معرفی کرده است . در همین راستا مطالعه ای بر روی رفتارهای پرخطر در نوجوانان و جوانان در استان اصفهان تحت عنوان طرح بسیج سلامت دانش آموزی انجام شد . این مطالعه نشان داد که میزان خشونت در دانش آموزان کمی بالاست و لازم بود مداخلاتی در این زمینه انجام شود بر این اساس آموزش مهارت مدیریت خشم برای دانش آموزان ضرورت می یابد .

تغییر در رفتار سلامتی در جامعه وقتی ایجاد می شود که خود افراد در تغییر رفتار خود مشارکت داشته باشند . از طرف دیگر باید دانش آموزان علاوه بر آموزش مسائل درسی در زمینه مهارت های زندگی نیز آموزش ببینند . مداخلات آموزشی باید به نحوی برنامه ریزی شود که نوجوان خود در آموزش فعال باشد تا تغییر رفتار بهتر ایجاد شود .

در زمینه مداخلات برای کاهش آسیب پرخاشگری و مدیریت خشم برنامه ای با عنوان مدیریت خشم و حفظ آرامش در مدارس طراحی شد. در این طرح دانش آموزان در نقش همیار مشاور در مدیریت خشم و برقراری آرامش در مدرسه فعالیت می کنند. کتاب حاضر راهنمایی است برای مشاوران مدرسه در هدایت دانش آموزان، گرچه این کتاب می تواند مورد استفاده والدین و دیگر اولیاء مدرسه نیز قرار گیرد. محتوای کتاب بر اساس نظریه های شناختی رفتاری مطرح در حوزه روانشناسی و متناسب با فرهنگ اسلامی، ایرانی و سنین نوجوانی طراحی و تمامی منابعی که در این کتاب از آن ها استفاده شده است برای حفظ امانت در انتهای کتاب آورده شده اند. از طرف دیگر سعی شده است از تکنیک های آموزشی در این کتاب استفاده شود که در تمرین ها، این تکنیک ها به چشم می خورد و در فصل انتهایی نیز در مورد فنون آموزشی جداگانه صحبت شده است. مطالب کتاب توسط کارشناسان و به خصوص کارشناسان اداره کل آموزش و پرورش استان بررسی شده است و مورد تایید برای استفاده کارشناسان آموزش و پرورش و دیگر مشاوران قرار گرفته است. مولفان کتاب تمامی سعی خود را نموده اند تا علاوه بر حفظ امانت، مطالب به روز بوده و طبق موازین اسلامی و ایرانی باشد. امید است که همه جوانان ایرانی در پناه حق و سایه ائمه اطهار علیهم السلام، سالم و سلامت برای میهن عزیزمان ایران قدم برداشته و ارتقاء آن را سبب شوند.

دکتر کمال حیدری

معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان

فصل اول

خشم چیست؟

✓ ممتوا :

- ۱-۱ چرا کنترل خشم اهمیت دارد؟
- ۱-۲ حالات درونی انسان چگونه اند؟
- ۱-۳ تعریف خشم چیست؟
- ۱-۴ تفاوت خشم ، خشونت و پرخاشگری چیست؟
- ۱-۵ آزمون

✓ اهداف عینی یادگیری این فصل :

افراد با خواندن این فصل باید بتوانند :

۱. این مسئله را بفهمند که خشم جزء کدام یک از حالات درونی انسان است .
۲. تعرف خشم را بدانند.
۳. بتوانند خشونت را از بروز خشم جدا کنند .



درس اول

۱-۱- چرا کنترل خشم اهمیت دارد؟

❖ یک ماجرای واقعی

ماجرای واقعی زیر را بخوانید و در مورد سوال های زیر بحث کنید.

نوید و مسعود در کلاس سوم دبیرستان اندیشه با هم همکلاسی و دوست هستند. زنگ تفریح نوید از بوفه مدرسه یک بسته مغز بادام زمینی گرفته و مشغول خوردن بود که ناگاه مسعود از پشت برای شوخی به او تنه زد و بسته بادام زمینی از دست نوید افتاد و پخش مدرسه شد حالت عجیب و خاصی ناگهان به نوید دست داد و مسعود را گرفت و هل داد. مسعود هم زمین خورد سرش به لبه سکویی که در مدرسه برای نشستن تعبیه شده است خورد و از هوش رفت. بچه ها دور او جمع شدند و ناظم سریع مسعود را به بیمارستان منتقل می کند اما متأسفانه بعد از ۲۴ ساعت تلاش های پزشکان به جایی نمی رسد و مسعود بر اثر ضربه مغزی شدید از دنیا می رود.

ماجرای واقعی بالا چه احساسی در شما بوجود آورد؟

.....

ناراحت شدید. حق با شماست اما چرا این اتفاق افتاد؟

.....

چرا نوید این حرکت را نشان داد؟

.....

حالت عجیب و خاصی که به طور ناگهانی در نوید ایجاد شد و این حادثه را

بوجود آورد چه بود؟

.....

اهمیت کنترل خشم

خشونت بر تمام ابعاد سلامت کودکان و نوجوانان موثر است. اختلال در رشد جسمانی ، ذهنی ، شناختی و عاطفی از عوارض خشونت محسوب می گردد . خشونت در دانش آموزان باعث افت عملکرد تحصیلی در مدرسه و بروز علایم اضطراب ، افسردگی و کاهش اعتماد به نفس می گردد. در کودکانی که دچار اختلال استرس پس از مواجهه با خشونت شدید یا مزمن شده اند ، اختلال تمرکز و توجه ، اختلال دستگاه های خودکار بدن (مانند سر درد ، دل درد ، بی خوابی) و تصویر سازی ذهنی خشونت در حین فعالیت یا بازی گزارش شده است . اختلالات ارتباطی و سازگاری با اطرافیان نیز از پیامدهای خشونت به ویژه خشونت خانوادگی است . کودکان و نوجوانان دچار این حالات ، دارای رفتارهای پرخطر از قبیل مصرف داروهای غیر مجاز ، مواد مخدر و مشروبات الکلی هستند.

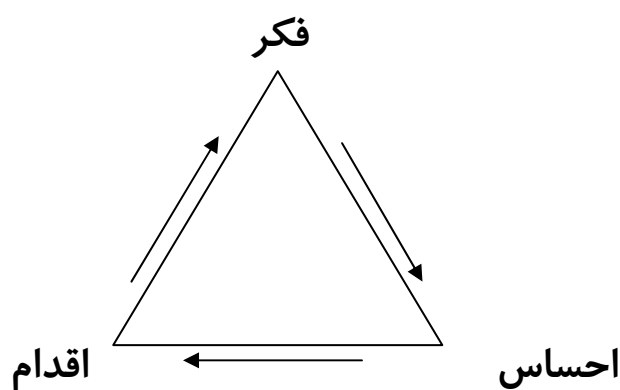
در سطح مدرسه و جامعه ، خشونت موجب هرج و مرج و نا امنی در دانش آموزان و اطرافیان می گردد . مردم آزاری در دوران کودکی ، احتمال بیشتر جنایت در دهه دوم عمر و ترک تحصیل را در پی دارد . در مجموع تبعات منفی بسیاری از لحاظ اجتماعی ، اقتصادی و فرهنگی در پی دارد و فرصت رشد و شکوفایی از دانش آموز گرفته می شود . اتلاف هزینه های مستقیم و غیر مستقیم نیز از پیامدهای دیگر خشونت دانش آموزان محسوب می گردد.



۱-۲- حالات درونی انسان چگونه اند؟

خشم را یک پاسخ هیجانی می دانند . برای بهتر درک کردن باید این را بدانیم که برای بوجود آمدن هر رفتار در انسان یک سیستم مثلثی وجود دارد که بصورت پویا عمل می کند .

فکر ، احساس ، اقدام



یک جزء مهم این سیستم احساسات است . احساسات درک هر انسان از موقعیت با توجه به دریافت هایی است که از حواس پنج گانه خود دارد و یک حالت خاص هیجانی را تجربه می کند . به عنوان مثال از دیدن یک دوست قدیمی خوشحال می شویم . با دیدن یک صحنه تصادف شدید بسیار غمگین می شویم . وقتی صدای ناهنجاری را می شنویم ناراحت می شویم و یا وقتی که یک غذای خوشمزه می خوریم به وجد می آییم . همانطور که مطالعه فرمودید دریافت های حسی از چشم ، گوش ، زبان و بینی و حس لامسه درکی را از موقعیت به آدم می دهد و هیجانی را در انسان ایجاد می کند که احساسات را تشکیل می دهد . این احساسات ممکن است مثبت باشند مانند شادی، خوشحالی، آرامش و ... و یا ممکن است منفی باشند مانند ناراحتی ، غمگینی ، خشم و

درس دوم

۳-۱- تعریف خشم چیست ؟

❖ کار گروهی

دیدید در ماجرای درس اول این حالت عجیب که ، آن را خشم می نامیم چه فاجعه ای به بار آورد . پس بیایید اولین قدم را در کنترل خشم خود برداریم.

خشم چیست؟

راجع به تعریف خود از خشم فکر کرده و افکار خود را بنویسید.

.....

.....

لغاتی که خشم را به بهترین وجه ممکن توصیف می کنند بنویسید :

۱.
۲.
۳.
۴.

تعریف خشم :

خشم را اینگونه تعریف می کنیم :

- احساسی که بوسیله عوامل روانشناختی مرتبط به صورت طبیعی فعال می شود.
- احساسی که روی تجارب فرد از دنیا مؤثر است .
- احساسی که بوسیله آن اطلاعاتی از شخص به دیگران منتقل می شود.
- احساسی که سبب ساز ایجاد تأثیرات و نتیجه گیری های مخصوص برای فرد می شود.

تعریف خشم

خشم احساسی است که به صورت بدنی (جسمانی) و هیجانی ابراز می شود . خشم واکنش طبیعی ارگانیزم نسبت به شرایطی است که در فردی که دچار ناکامی شده ، ایجاد می گردد . این احساس می تواند شامل 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 نحوه ی ابراز خشم توسط فرد مناسب نباشد ، می تواند مشکل ساز شود .

خشم یک احساس منفی است که به صورت یک پاسخ هیجانی در مقابله با هرگونه ناکامی از جمله تهدید ، تجاوز ، آسیب و.... ایجاد می شود . این احساس به تدریج یا به صورت ناگهانی ایجاد شده و انسان را در مقابله با موقعیت های بحرانی یاری می رساند .

پس یاد گرفتیم خشم در انسان یک احساس طبیعی است و به یاد این موضوع می افتیم که هر چه خداوند متعال آفریده است حکمت خاص خودش را دارد. کارکرد مثبت خشم را می توان آمادگی در مقابل یک استرس دانست که هم باعث کاهش فشارهای روحی ، روانی و جمعی شده و هم آدمی را محافظت می کند. یعنی بدن را در وضعیتی برانگیخته قرار می دهد که بتواند در مقابله با ناکامی ایجاد شده پاسخ مناسبی از خود نشان دهد.

وقتی داستان زندگی خود را مرور می کنیم، می بینیم همه ما در طول زندگی درجه ای از این احساس خشم را تجربه کرده ایم . اما چرا باید آن را کنترل کنیم؟ مهمترین مسئله در مورد احساسات این است که احساس باید به طرز مناسبی بیان شود. عدم بروز احساسات و سرکوب آن ها موجب اختلالات روان رنجوری می شود از جمله اضطراب ، افسردگی و خشم نیز به عنوان یک احساس باید به طور مناسبی بیان شود. با توجه به اینکه خشم یک احساس طبیعی است بهتر است به جای کنترل خشم از اصطلاح " مدیریت خشم " استفاده کنیم.



درس سوم

۴-۱- تفاوت خشم ، خشونت و پرخاشگری چیست ؟

❖ بحث عمومی

تمرین ۱: ماجرای زیر را بخوانید و به سئوالات آن پاسخ دهید.

امیر در کلاس سوم دبیرستان درس می خواند مشکل اصلی امیر در مدرسه و منزل ، عصبانیت است . او خیلی زود عصبانی می شود و هنگام خشم نمی تواند رفتار خود را کنترل کند . امیر هنگام خشم رفتارهای بسیار خشن از خود نشان می دهد . هرچند روز یک بار حتماً با دوستان مدرسه یا هم محلی هایش درگیر می شود . چنین درگیری هایی معمولاً به دعوا و کتک کاری کشیده می شود . هرچند امیر پس از مدت کوتاهی به شدت پشیمان می شود ، ولی این پشیمانی نمی تواند رفتارهای خشن او را جبران کند . امیر عضو یک تیم فوتبال است . وقتی تیم آن ها با تیم دیگری مسابقه داشت ، داور به ناحق به او کارت زرد داد . امیر بسیار عصبانی شد و شروع به داد زدن و به داور توهین کرد . در نهایت داور او را از بازی اخراج کرد . امیر آن قدر عصبانی شد که به داور حمله کرد و او را کتک زد . بازی به هم ریخت و او تا یک سال از بازی در تیم محروم شد .

آیا شما نیز عصبانی می شوید؟

.....

هنگام عصبانیت چه می کنید ؟

.....

آیا کاری می کنید که بعداً پشیمان شوید ؟

.....

آیا کاری می کنید که عواقب بدی برایتان داشته باشد ؟

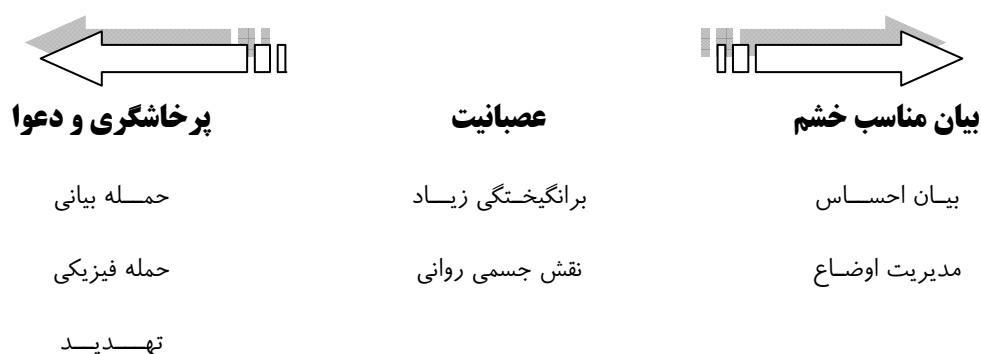
.....

خشم ، خشونت و پرخاشگری « طیف بروز خشم »

خشم یکی از احساسات استثنایی است که در وجود آدمی به ودیعه گذاشته شده است. عوامل زیادی از جمله نوع محرک ، شرایط محیط ، ویژگی های فرهنگی روی آن اثر می گذارند . این تأثیرات ممکن است پاسخ های متفاوتی در هر شخص بوجود آورد .

اصولاً می توان خشونت را نحوه بیان بروز خشم نام برد :

پس خشم دارای یک طیف رفتاری است :



نحوه بروز خشم انتخابی است . ما می توانیم تصمیم بگیریم چطور با اتفاقی که مشاهده کردیم برخورد کنیم . خشونت مثل یک طیف عمل می کند تا شما را به بررسی احساساتتان و دلیل ایجاد خشم مجبور کند . بروز خشم عموماً توسط دیگران برای گیج کردن یا کنترل شما استفاده می شود . در جر و بحث ها ، خشم برای محافظت از شما فعال می شود تا شما را در برابر حمله ی دیگران حفظ کند . خشونت انرژی زیادی مصرف می کند چون از نظر احساسی شما را لحظه ای شارژ می کند. خشونت اگر

تحت کنترل نباشد، می تواند مثل یک بمب اتوماتیک عمل کند . خشم زمانی مفید است که شما را در برابر سوء استفاده محافظت کند. با اینکه انرژی زیادی از شخص می گیرد ، اما هنگامی که باعث می شود شما بفهمید چیزی اشتباه یا درست است ، بسیار می تواند مفید باشد . مسئله اینجاست که خشم بوجود آمده باعث حل مشکلات شما می شود یا آن ها را تشدید می کند؟

براساس توضیحات فوق و طیف بروز خشم ، خشونت را هر نوع بیان غیر طبیعی و نامناسب خشم اعم از عصبانیت ، پرخاشگری و دعوا می دانند. خشونت رفتارهای خاص را در خود دارد بر اساس رفتارها ، خشونت به سه دسته کلی تقسیم می شود:

- ۱- **خشونت کلامی** : هر نوع رفتار کلامی خشن که باعث افزایش برانگیختگی هیجانی شود خشونت کلامی است. مانند توهین ، فحاشی ، ناسزا ، تهمت ، تحقیر ، تمسخر و ...
 - ۲- **خشونت جسمی** : هر نوع رفتار فیزیکی خشن از جمله ضرب و شتم ، هل دادن ، یقه گیری و ... که موجب هرگونه آسیب می شود را درخشونت جسمی طبقه بندی می کنند .
 - ۳- **خشونت روانی** : به هر نوع رفتار خشن که سلامت روحی روانی را به خطر بیاندازد خشونت روانی می گویند مانند تهدید ، ایجاد ارعاب و ترس و ...
- البته انواع دیگری خشونت نیز وجود دارد که شاید بشود آن را نیز جزو دسته های بالا طبقه بندی کرد . دو نوع از این خشونت ها ، (۱) خشونت مالی است که تبعیض مالی ، تحت فشار قراردادن از نظر مادی را گویند و (۲) خشونت جنسی که هرگونه سوء استفاده جنسی ، صدمه جنسی و تجاوز به عنف را شامل می شود.

آزمون فصل اول

۵-۱-آزمون

۱- خشم جزء کدامیک از حالات درونی انسان می باشد؟

- الف : یک حس است
- ب : یک احساس است
- ج : یک تفکر است
- د : یک رفتار است

۲- در یک طیف بروز خشم کدامیک شدیدتر است؟

- الف : فحش و ناسزا گویی
- ب: بروز احساس خشم
- ج : عصبانیت
- د : سکوت

۳- خشونت در کل به چند دسته تقسیم می شود؟

- الف : خشونت کلامی - خشونت فیزیکی
- ب : خشونت جسمی - جنسی
- ج : خشونت روانی - اقتصادی
- د : تمام موارد فوق

فصل دوم

علائم خشم کدامند؟

✓ ممتوا:

۲-۱ علائم بوجود آمده در بدن در اثر یک محرک خشم چیست؟

۲-۲ تمرین های شناخت علائم بروز خشم.

۲-۳ خشم در بدن باعث چه اتفاقاتی می شود؟

۲-۴ آزمون

✓ اهداف عینی یادگیری این فصل :

افراد با خواندن این فصل باید بتوانند :

۱. مسیر بروز احساس خشم در بدن را بشناسند.
۲. نشانه های رایج جسمی و روانی ناشی از بروز خشم را یاد بگیرند.



درس چهارم

۱-۲- علائم بوجود آمده در بدن در اثر ایجاد یک محرک خشم چیست؟

❖ یک ماجرای واقعی

بروز علایم خشم:

مریم کلاس اول دبیرستان است و از صبح ساعت ۷/۵ تا عصر ساعت ۳ هر روز به مدرسه می رود. امروز یکشنبه روز بسیار شلوغی داشته است هم امتحان ریاضی و هم برنامه سنگین درسی، ساعت ۳ خسته به خانه می رسد؛ وقتی وارد اتاقش می شود، متوجه می شود داداش کوچولوش «علی» به اتاق او رفته و با کامپیوتر اتاق او بازی کرده، کمی هم CD های روی میز را به هم ریخته است.

مریم با دیدن این وضعیت ناگهان متوجه تغییر حالتی در وجودش می شود. احساس می کند داغ شده، تپش قلبش بالا رفته و با وجود خستگی زیادی که داشته، نیروی فوق العاده ای می گیرد و تمایل دارد که داد و فریاد راه بیاندازد.

حال با توجه به توضیحات بالا می دانیم که سیستم عصبی مریم بی درنگ دچار تغییراتی شده و علایم جسمی را بوجود آورده است و یک حالت برانگیختگی بالا در مریم ایجاد شده و حالت هیجانی خشم را به جریان انداخته است. مریم احساس خشم و عصبانیت

می کند . مریم بلد نیست که این حالت بوجود آمده درونی چیست و نمی داند چگونه باید با این حالت خویش رفتار کند؟

در نتیجه:

مریم با سرعت زیادی بدون اینکه حتی لباسهای خود را در آورد از اتاقش خارج می شود و با داد و فریاد زیاد به سمت مادر و علی کوچولو می رود. اگر مادر جلوی مریم را نمی گرفت ، ممکن بود به علی کوچولو آسیب برساند . در کش و قوس بین مادر و مریم ، مریم گلدان بسیار گران بهایی که روی میز سالن بود ، را می شکند و با واکنش تند و خشمگینانه مادر روبرو می شود. مریم با حالت ناراحتی شدید و گریه به اتاق خود بر می گردد . یک ساعتی از ماجرا گذشته مریم با خودش فکر می کند که بسیار تند رفتار کرده ، جابجا شدن چند CD روی میزش آنقدرها هم ناراحت کننده نبوده است.

اما دیگر کار از کار گذشته ، مریم حدود ۲ ساعت خود را با ناراحتی گذرانده ، مادر را از دست خود ناراحت کرده ؛ گلدان را شکسته است و باید جواب گوی پدر نیز باشد.

نکته: اگر مریم حالات بوجود آمده در خودش را، تحت عنوان احساس خشم می شناخت آیا بهتر عکس العمل نشان نمی داد؟ اگر مریم می دانست علایم بوجود آمده در وی حاکی از بروز خشم و عصبانیت است شاید بهتر می توانست نسبت به این قضیه پیش پا افتاده عکس العمل نشان دهد. پس علایم خشم را به خوبی بشناسید.



علائم بوجود آمده در بدن در اثر ایجاد یک محرک خشم

با توجه به اتفاقاتی که در قسمت قبل توضیح داده شد علایمی در فرد خشمگین بوجود می آید:

- ضربان قلب سریع می شود.
- تنفس عمیق می شود.
- فشار خون بالا می رود
- مردمک چشم ها گشادتر می شود.
- دستگاه عصبی سمپاتیک خون را از پوست ، کبد، معده و کل احشاء داخلی به سمت قلب ، دستگاه عصبی مرکزی و ماهیچه بر می گرداند.
- طحال منقبض می شود و گلبول های زیادی را تخلیه می کند.
- با بوجود آمدن فعالیت های بالا، علایمی در ما بوجود می آید و ما را آگاه می کند که عبارتند از :
 - احساس داغی و گرمای شدید
 - احساس نیرو و قدرت مضاعف حتی اگر بسیار خسته باشیم
 - احساس تپش قلب
 - عدم احساس گرسنگی
 - تعریق زیاد
 - تلخی دهان
 - نفس نفس زدن
 - تمایل به فریاد کشیدن و بلند کردن صدا

- باز شدن چشم‌ها بیش از حد معمول
- حرکات سریع شده ، میل به حرکت دادن ناخودآگاه دست‌ها و پاها
- تند حرف زدن
- سفت و منقبض شدن ماهیچه‌ها

بروز این علائم نشان می‌دهد که ما در حال خشمگین شدن هستیم ؛ پس باید فکری به حال خودمان بکنیم.

۲-۲- تمرین‌های شناخت علائم بروز خشم:

❖ بحث عمومی

تمرین ۱: توضیح دهید که عکس‌العمل بدن‌تان در مقابل عصبانیت چیست و چگونه و در کدام قسمت از بدن خود آن را حس می‌کنید؟ (مثلاً فشار دادن دندان‌ها یا دادزدن و ...)

.....

.....

تمرین ۲: کدام قسمت از عضلات بدن‌تان در هنگام خشم درگیر می‌شوند؟

.....

.....

تمرین ۳: آیا می‌توانید به عکس‌العمل جسم‌تان در حین خشم فکر کنید؟

.....

.....

در فصل پیش آموختیم که به دنبال دریافت های حسی از محیط و تحلیل های درونی در سیستم تفکر ، احساساتی در آدمی ایجاد می شود که خشم یکی از این احساسات است. با ایجاد احساس خشم در انسان یک سلسله واکنش های فیزیولوژیکی و تغییر حالات بدنی و روانی در انسان ایجاد می شود که دانستن این علایم هشدار برای بروز خشم و بسیار کمک کننده در کنترل خشم است .

سپس می توان گفت دومین گام در مدیریت خشم و کنترل خشونت پس از دانستن تعریف آن ، شناخت نشانه های رایجی است که ناشی از بوجود آمدن خشم در یک انسان می باشد.



۲-۲- خشم در بدن باعث چه اتفاقاتی می شود؟

وقتی احساس خشم در بدن شروع به طغیان می کند و از خواب بیدار می شود به طور خودکار زنجیره ای از واکنش های مختلف و رویدادهای پشت سرهم در بدنمان اتفاق می افتد و ما را از لحاظ جسمی آماده می کند با تهدیدی که در پیش رو داریم روبرو شویم . پیشرفت های جدید در علوم اعصاب و روانشناسی به ما این امکان را داده است که این رویدادها را پیگیری کنیم و مسیر پاسخ خشم را حتی در مراحل اولیه آن که ذهن هنوز نا هوشیار است دنبال نمائیم . اگر کمی حوصله کنید و شاید اصطلاحات نامأنوس این بخش را با صبر و تأمل بخوانید ، در مراحل بعدی این کتاب را بسیار راحت تر از پیش خواهید دانست.

با تحریک یک محرک خشم از بیرون قشر مغز از طریق مواد شیمیایی که در انتهای اعصاب ترشح می شود و انتقال دهنده های عصبی نام دارند این احساس را به قسمت های عمقی مغز به نام بادامک مغزی یا آمیگدال (Amigdal) که هسته قسمت مرکزی مغز است و مرکز کنترل هیجانی ما است ، می فرستد . این قسمت به پایانه های تمامی اعصاب در بدن دستور می دهد که ماده ای هورمونی به نام آدرنالین ترشح نمایند . آدرنالین باعث بروز علائمی در بدن برای ایجاد آمادگی به منظور مقابله با واقعه مورد نظر که خشم را تحریک کرده است ، می شود.

آزمون فصل دوم

۴-۲-آزمون

۱- کدام یک از حالات زیر از نشانه های جسمی بروز خشم نمی باشد؟

- الف : افزایش سرعت و عمق تنفس
- ب: انقباض عضلات بدن
- ج: افزایش ضربان قلب
- د: تنگ شدن مردمک چشم

۲- کدام یک از حالات زیر هشداردهنده بروز خشم می باشد؟

- الف: عدم احساس گرسنگی
- ب: تعریق زیاد
- ج: حرکات سریع بدن و احساس قدرت زیاد
- د: تمامی موارد

۳- شما وقتی خشمگین و عصبانی می شوید کدام یک از علایمی را که در

این بخش توضیح داده شد را تجربه می کنید؟

.....

.....

فصل سوم

موقعیت های بروز و نگرش ما نسبت به خشم

✓ممتوا :

- ۳-۱ دلایل عمده ، محرک های فرعی و حالت های بدنی بروز خشم کدامند ؟
- ۳-۲ نگرش ما نسبت به خشم چه تاثیراتی بر ما دارد ؟
- ۲-۳ آزمون

✓اهداف عینی یادگیری این فصل :

افراد با خواندن این فصل باید بتوانند :

۱. حداقل ۷ دلیل عمده بروز خشم را نام ببرند.
۲. محرک های فرعی بروز خشم را بشناسند.
۳. حالت های بدنی خود را که باعث بروز خشم می شود شناسایی کنند.



درس پنجم

۱-۳- دلایل عمده، محرک های فرعی و حالت های بدنی بروز خشم کدامند؟

❖ بحث عمومی

تمرین برای شناخت موقعیت های بروز خشم

تمرین ۱:

آیا می توانید در مورد علت خشم در حین بروز آن فکر کنید؟

.....

تمرین ۲:

آیا زمانی که خشمگین هستید قادر به فکرکردن در مورد علت خشم خود هستید؟

.....

تمرین ۳:

لیستی از چیزهایی که شما را عصبانی می کنند تهیه کنید و آنها را به خاطر بسپارید.

.....

.....

تمرین ۴:

به حس درونیتان توجه کنید که می خواهید فریاد بزنید - جیغ بکشید - یا ضربه بزنید.

قبل از هر عملی به دلیل خشم خود فکر کنید. آیا خشم شما توجیه شده و قابل قبول و

منطقی است یا خود شما فضایی برای توجیه آن ساخته اید؟

.....

.....

❖ یک ماجرا

تمرین ۵: ماجرای ذیل را بخوانید و به دو سؤال آن پاسخ دهید.

شب‌نم و رویا با هم دوست هستند. آن‌ها در حال رفتن به مدرسه بودند که فاطمه یکی از دوستان نزدیک خود 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. رویا عصبانی شد، ولی شب‌نم اصلاً ناراحت نشد. به نظر شما چرا احساس آن‌ها در این مثال متفاوت بود؟

رویا 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 بزنیم و خشمگین شویم، در

حالی که آن فرد قصد زنجاندن ما را نداشته،

ولی ما چنین نامی به رفتار وی داده ایم.

دلایل عمده بروز خشم:

خشم احساس با ارزشی است چون به ما نشان می دهد که احتمالاً چیزی اشتباه است و نیاز به درست شدن دارد. نکته اینجاست که آیا این خشونت مشکلی را حل می کند یا آن را تشدید می کند؟ عموماً وقتی ما عصبانی هستیم یک یا چند تا از این موارد وجود دارد:

۱- یاد گرفته ایم با خشونت عمل کنیم.

۲- شرطی شده ایم یا به احساسی که هنگام خشونت ایجاد می شود اعتیاد پیدا کرده ایم.

۳- احساس ضعف در به دست آوردن چیزی که دلمان می خواهد داریم.

افراد خشن عموماً بی تاب و هیجان زده هستند. دلیل این هیجان می تواند کافئین، الکل، نیکوتین یا شیرینی ها و داروها باشد. استفاده کمتر از این ها می تواند خشم شما را کاهش دهد.

دلایل عمده بروز خشم را می توان موارد ذیل دانست:

۱. غم و اندوه ناشی از زیان در گذشته و حال و آینده

۲. حسادت و نفرت

۳. قربانی شدن در مقابل افکار ناشی از عدم داشتن حد و مرز مشخص برای خودتان

۴. ترس از ندانستن

۵. نیازهای دست نیافتنی ناشی از خود کم بینی و عدم پرورش صحیح

۶. سوء استفاده ناشی از وابستگی عمیق و حس کینه جویی

۷. برآورده نشدن انتظارات عاطفی

۸. جلوگیری از رفتار هدفمند افراد

۹. تحقیر شدن یا مورد تبعیض قرار گرفتن

۱۰. مورد پیش داوری و بی مهری قرار گرفتن
۱۱. مورد فریبکاری یا عهد شکنی قرار گرفتن
۱۲. تحقیر شدن احساسات ، ارزش ها یا اقتدار واقعی فرد از سوی دیگران
۱۳. مورد بدرفتاری و بی توجهی قرار گرفتن از سوی افراد مهم
۱۴. صدمه دیدن در نتیجه بی توجهی نسبت به خود
۱۵. رفتار حاکی از بی توجهی دیگران
۱۶. مورد آزار بدنی یا کلامی قرار گرفتن
۱۷. احساس قربانی شدن

محرک های فرعی بروز خشم:

۱. اضطراب
۲. تمایل به مدیریت یا کنترل شدن توسط دیگران
۳. انتقاد ناپذیری
۴. سرخوردگی مزمن ناشی از عدم توجه و به رسمیت شناخته شدن
۵. احساس ترک شدن
۶. احساس عدم پذیرش
۷. شکنندگی عاطفی و کمبود توانایی فردی (نا توانی در شناخت یا پذیرش نواقص)
۸. تمایل به رقابت یا دشمنی
۹. خودشیفتگی و خود محوری

خشم در صورتی که متعادل باشد، به کنترل اوضاع کمک می کند. به ما شجاعت می بخشد تا با قاطعیت خواسته های خود را ابراز و دیگران را با دیدگاه های خود آشنا کنیم و در صورتی که خشم به شیوه ای غلط ابراز شود یعنی سبب واکنش های غضب آلود و پرخاشگرانه گردد، نه تنها مشکلات حل نشده باقی می ماند بلکه بیشتر هم می شود و مهمترین اثر منفی آن اختلال در ارتباط با دیگران است.

حالت های بدنی که باعث بروز خشم می شوند:

حالت های بدنی زیادی ممکن است ما را بیش از حد معمول، مستعد استفاده از خشم کند برای مثال بیشتر مردم در زندگی شان در مواقع زیر به طور مستقیم یا غیرمستقیم احساس می کنند که زودتر ناراحت و عصبانی می شوند:

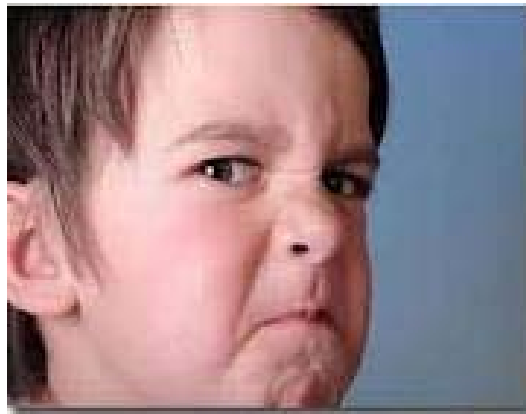
۱. خستگی بیش از حد
۲. گرسنگی زیاد
۳. متحمل شدن تغییرات هورمونی نظیر تغییراتی که در دوره بلوغ و پیش از قاعدگی رخ می دهد
۴. بهبودی از آنفلونزا
۵. نیاز جسمی شدید به ماده ای که فرد به آن اعتیاد دارد مانند نیکوتین، کافئین یا هر ماده اعتیاد آور دیگر
۶. نشئگی ناشی از مصرف بیش از اندازه ی هرگونه دارو و یا ماده اعتیاد آور
۷. رنج بردن از درد حاد
۸. ضعیف شدن به دلیل درد مزمن
۹. ناکامی

معمولاً خود وضعیت جسمی را عامل خشم و تندخویی می دانیم ، ولی باید از این کار دست برداریم که بدنمان را عامل برافروختن خشم بدانیم ، چرا که بدن ما صرفاً ظرفی است برای محصور کردن یا وسیله ای برای ابراز کردن خشم است ، ضمن آنکه می توانیم از عقلمان برای تسلط یافتن بر هر یک از این دو کار کرد استفاده کنیم.

اگر تمامی موارد بالا را مرور کنیم در یک کلام می توانیم بگوییم که هر گونه ناکامی باعث بروز خشم می شود.

در کل می توان گفت که هر عاملی که باعث ناکامی در

انسان شود باعث بوجه آمدن خشم خواهد شد



درس ششم

۲-۳- نگرش ما نسبت به خشم چه تاثیراتی بر ما دارد؟

❖ کار گروهی

تمرین ۶: آشنایی با نگرش و افکار در هنگام خشم

مراحل کار :

۱- به گروه های ۴ نفری تقسیم شوید .

۲- خاطره یا موضوعی را که هنوز هم احساس خشم در شما ایجاد می کند ، 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 می گذرد (آن چه را که به خود می گوئید) ، 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 می گرفت ، چگونه فکر می کرد 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 می کردند؟ چرا؟ چه فکری می کردند؟

.....

.....

نگرش ما نسبت به خشم:

نگرش ما درباره خشم می تواند بر طرز تفکر ما درباره ی خودمان تاثیر بگذارد. بنابراین، خشم قدرت تاثیرگذاری بر عزت نفس و اعتماد به نفس ما را نیز دارد. چون خشم در فرهنگ ما هنوز برای بسیاری از مردم رنگ و بوی منفی دارد، حتی احساس کردن این هیجان امکان دارد به عزت نفس آسیب بزند، چه رسد به ابراز کردن آن. اغلب مردم حتی احساس جزئی خشم را هم به کلی پنهان می کنند زیرا از داشتن این احساس شرمنده می شوند چون تصور بیشتر ما از «خوبی» صفاتی مثل خیرخواهی، تحمل، بخشندگی، مهربانی و خوش رویی را شامل می شود و احساس «منفی» خشم اغلب به دنیای خصوصی خیال و رویاها رانده می شود و این کار اشکالی ندارد به شرط آنکه به خاطر تجربه ی واقعی خشم از خودمان متنفر نباشیم.

بعضی از افراد فکر می کنند خشم نه تنها می تواند آن ها را «بد» جلوه دهد، بلکه می تواند باعث «دیوانه» شدن آن ها هم بشود و یقیناً بر چسب «دیوانه» بیشتر می تواند خود پنداره ی ما را به تدریج تخریب کند، معمولاً نمونه های مختلفی از موارد زیر را می شنویم:

۱. به قدری عصبانی بود که پاک عقلش را از دست داد.

۲. از کوره در رفت و حسابی دیوانه شد.

در حقیقت یکی از مهم ترین نشانه های سلامت روانی توانایی ابراز خشم به شیوه جراتمندانه و سالم و کنترل شده است و خشمی که به طرز صحیح کنترل نشود، احتمال دارد موجب اختلال در سلامت روان گردد.

افسردگی یکی از مواردی است که خشم کنترل نشده، آن را تشدید می کند افرادی که بر حسب عادت در مقابل استرس ها و مشکلات، با افسرده شدن واکنش نشان می دهند، برای اولین بار خشم شان را به سمت درون بر می گردانند.

نخستین ناکامی و خشمی که آن ها احساس می کنند معمولاً در مقابل بد رفتاری جسمی یا عاطفی یا بی توجهی والدین یا اولیا و سرپرستان است.

متأسفانه روش فرد افسرده برای مقابله با خشم که در ابتدا می تواند حالت تسکین دهنده داشته باشد، امکان دارد به عادت تبدیل شود که او بعدها هرگاه با ناکامی یا فقدان روبرو می شود به غلط از آن استفاده نماید؛ حتی وقتی که هیچ دلیل واقعی برای احساس ناتوانی یا ترس وجود ندارد.

بیشتر انواع تفکر روی خشم مؤثرند اما تأثیر یکی بیشتر است که باید آن را تشخیص داد به این کار ارزیابی شناختی می گویند. ارزیابی شناختی یک فرآیند ذهنی است که به تفسیر وقایع اطراف ما کمک می کند. این ارزیابی شناختی وابسته به سابقه خانوادگی، استعداد طبیعی، ظاهر بدنی و عقایدی است که به شکل گیری شخصیت ما کمک می کند.



آزمون فصل سوم

۳-۳-آزمون

۱- حداقل ۷ عامل عمده بروز خشم را نام ببرید؟

.....

.....

.....

۲- مهمترین عامل در بروز خشم بطور کلی چیست؟

- الف: افسردگی
- ب: اضطراب
- ج: ناکامی
- د: بیماری

۳- بروز خشم در موقعیتهای مختلف در انسان به چه چیز بستگی دارد؟

- الف: نگرش و طرز تفکر فرد
- ب: وضعیت جسمی فرد
- ج: علایم بروز خشم
- د: عوامل بروز خشم

فصل چهارم

راهکارهای مدیریت خشم و کنترل خشونت

✓ممتوا:

- ۴-۱ افکار و احساسات ما در مدیریت خشم چه تاثیری دارد؟
- ۴-۲ کنترل خشم چه کمکی به ما می کند؟
- ۴-۳ برخی از تکنیک های مدیریت خشم کدامند؟
- ۴-۴ انواع رفتارها در هنگام بروز خشم ، کدامند؟
- ۴-۵ انواع شیوه های ابراز خشم کدامند؟
- ۴-۶ شیوه های عملی برای مدیریت خشم کدامند؟

✓اهداف عینی یادگیری این فصل :

افراد با خواندن این فصل باید بتوانند :

۱. احساس خود را در مقابل خشم شناسایی و تعریف نمایند.
۲. با بعضی راهکارهای مدیریت خشم آشنا شوند.
۳. حداقل باید بتوانند ۲ راهکار را در تمرین نمایشنامه به کار ببرند.
۴. نحوه تنفس برای آرام سازی را یاد بگیرند.



درس هفتم

۱-۴- افکار و احساسات ما در مدیریت خشم چه تاثیری دارد؟

❖ بحث عمومی

تمرین ۱: اولین قدم در تمرین مدیریت خشم ارزیابی آن است لذا برگه ذیل را برای ارزیابی از مدیریت خشم خود تکمیل نمایید.

ارزیابی مدیریت خشم

- ۱- آیا حس خوبی نسبت به خشم دارید؟
.....
.....
- ۲- عکس العمل های جسمانی خود را در مقابل خشم توصیف کنید، مثلاً من در هنگام خشم بغضی در گلویم احساس می کنم .
.....
.....
- ۳- با کدام قسمت از اعضای بدن (ماهیچه ها) خشم خود را بیشتر بروز می دهید(شانه ها - صورت - آرواره - لرزیدن دست ها و ...)
.....
.....
- ۴- آیا راجع به عکس العمل های جسمی خود وقتی عصبانی هستید فکر می کنید؟
.....
.....
- ۵- آیا در هنگام خشم می توانید به علت بروز خشم خود فکر کنید؟ در مورد آن بنویسید.
.....
.....
- ۶- وقتی عصبانی می شوید چه حسی دارید؟ یکی از کلمات زیر را انتخاب کرده و دلیل انتخاب خود را شرح دهید.
غیرقابل کنترل
ضعیف
قدرتمند.....

افکار و احساسات ما در مدیریت خشم:

در این فصل به این نکته خواهیم پرداخت که چگونه می توانیم بصورت منطقی خشم خود را بروز دهیم و از بروز خشونت جلوگیری نماییم. اینها همان اصول مدیریت خشم و کنترل خشونت می باشد. در ابتدا باید بدانیم که درک الگوهای رفتاری خود و دیگران در مقابل خشم و کنترل موثر آن کاملاً ضرورت دارد. باید به این نکته واقف باشیم که خود واقعی ما چیست؟ و رفتارمان چگونه است؟ به بیان ساده تر یعنی باید خود واقعی مان را از رفتارمان جدا کنیم.

هر فرد برای خودش الگوی بی همتایی از ادراک ، احساسات و پاسخ دهی به خشم دارد که به طور درونی برنامه ریزی شده است. اگر چه امکان دارد این الگو در مواقع مختلف متفاوت باشد ، برخی پاسخ های کم و بیش قابل پیش بینی و مبتنی بر عادت وجود دارد که روانشناسان به این الگو خصوصیات یا خصلت خشم می گویند.

به نظر می رسد که ما ۲ راه برای مواجهه با خشم داریم : الف) با خشم مقابله کنیم (ب) خشم را مدیریت کنیم مثلاً پس از خشمگین شدن سعی در تغییر پافشاری های نا به جا و تهاجمی داشته باشیم .

رویکرد های بازدارنده ایده های مناسبی برای فرار از موقعیت هستند (موقعیت های اضطراب آور) زمانی که چیزی شما را خشمگین می کند ، سعی کنید محرک هایی که خشم شما را بر می انگیزند به حداقل برسانید.

اما ما نمی توانیم از همه مواردی که محرک برانگیختگی خشم هستند دوری کنیم و از سوی دیگر ما در مورد جلوگیری از خشم در برخی از موقعیت ها چیزی نیاموخته ایم در بسیاری مواقع در برخورد با موقعیت های خشم برانگیز دو نوع واکنش می توانیم داشته باشیم :

الف) مهار خشم ، ب) اظهار بی پروای احساس خشم

کسانی که در دسته اول هستند خشم خود را به واقع مهار نمی کنند و صرفاً آن را مخفی می کنند ولی عاقبت این خشم فرو خفته مانند یک آتشفشان فوران می کند . در این شرایط ، زمان کمی برای مهار این احساسات قدرتمند وجود دارد و حتی زمان برای فکر کردن در مورد نحوه دور شدن از این خشم نیست . کسانی که جزو این گروه هستند ممکن است از روش های مشابهی استفاده کنند که شامل : اجتناب از موقعیت های محرک خشم و تقویت فلسفه آرامش است .

برای کمک به نوجوانان برای مدیریت خشم شان بهتر است تمرکز روی تمرینات تربیتی کودک و درس هایی برای خودسازی (احترام به انسانیت فرد) باشد. در واقع این مدل پاسخ های رفتاری غیر مهاجم و تشویق رفتارهای غیرپرخاشگرانه است . البته ذکر این نکته ضروری به نظر می رسد که در برخی شرایط خاص ابراز خشم، مناسب و مؤثر است . برای روشن تر شدن این موضوع به مثال ذیل توجه کنید:

مرضیه در زنگ تفریح مدرسه در حال قدم زدن و مطالعه کتاب ادبیات خود می باشد چون زنگ بعد معلم از وی درس می پرسد. ناگهان یکی از بچه ها که در حال دویدن است و با دوست خود بازی می کند ؛ اتفاقی به مرضیه برخورد می کند و کتاب مرضیه می افتد ، مرضیه خشمگین می شود . شما فکر می کنید مرضیه چه واکنشی از خود نشان می دهد؟ حالات زیر برای وی متصور است:

۱- مرضیه می تواند با تمام نیروی درونی خود یک پاسخ هیجانی شدید بروز دهد و با قدرت کلامی و جسمی خود واکنش نشان دهد و شروع به داد و بیداد و دعوا با فردی که با وی برخورد کرده است ، نماید.

۲- مرضیه می تواند خشم خود را انکار کند و آن را سرکوب نماید . سکوت کند و زیر لب غر و لند نماید اما ناراحت است و ناراحتی خود را به کلاس و حتی بعد از مدرسه به خانه ببرد.

۳- مرضیه می تواند بر خود مسلط باشد ، بعد رک و صریح به دانش آموزی که با وی برخورد کرده صحبت نماید و صادقانه از وی دلیل کارش را بپرسد و بدون پرخاشگری بعد از فهمیدن علت وی را دعوت به آرامش نماید . (چه ایده آل!!!)

ممکن است رفتارهای دیگری را نیز بتوانیم برای مرضیه پیشگویی کنیم . الگوهای شخصی خشم شیوه های منحصر به فرد ما برای واکنش نشان دادن به عوامل خشم برانگیز هستند . این الگوها براساس ترکیب پیچیده ای از موارد ذیل هستند:

- **طرز تفکر:** بطور معمول در موقع رویارویی با مشکل ، منطقی واکنش نشان می دهید یا به شکل احساسی؟

- **هیجان و عواطف:** تمایل دارید در هنگامی که به شدت خشمگین هستید ، عواطف و هیجانانتان را به درونتان برگردانید و یا ابراز کنید؟

- **رفتار:** چگونه به حرفهای تحقیر آمیز واکنش نشان می دهید؟ با صدای بلند ناسزا می گوئید؟ سکوت اختیار می کنید؟ یا با پاسخ کلامی جراتمندانه جواب می دهید؟
- سه مورد بالا شمارا یاد چه می اندازد .

(آیا مثلث فصل یک را به یاد می آورید؟ برای یادآوری به صفحه ۱۵ مراجعه کنید)

.....

.....

.....

درس هشتم

۲-۴- کنترل خشم چه کمکی به ما می کند؟

همانطور که ما راهی برای آرامش بدنمان داریم ، راهی هم برای از بین بردن و رهایی از احساسات زهرآلود منفی داریم . هر رفتاری که ما بیش از یک بار به آن می پردازیم ، به یک عادت تبدیل می شود . هر رفتاری را که ما بیش از دو بار انجام دهیم، به یک رفتار ذاتی در مغز تبدیل می شود که آمادگی تبدیل به یک اعتیاد رفتاری را دارد . اعتیاد رفتاری یک نقشه عصبی است که در مغز و سلول ها شکل گرفته و داده های کدگذاری شده ایست که مغز آن ها را به یاد می آورد . خشم نه خوب است و نه بد . اما تجربه ی رفتاری آن می تواند فاجعه آفرین باشد . تصمیم به تغییر روش بروز خشمتمان چالش برانگیز و سخت است ، چون برخورد شما هنگام خشم به یک رفتار اتوماتیک تبدیل شده است و روش های قدیمی و عادات به راحتی و بدون تمرین قابل تغییر نیستند . روش های تمرین در این باره را " حل کردن عصبانیت " می نامند . این یک تمرین روانی است و بعد از رها کردن آن رفتار سابق شما میل به پدیدار شدن دارند؛ اما هرچه بیشتر تمرین کنید، احتمال بازگشت این رفتار ها کم تر می شود و نهایتاً شما توانایی انجام این تمرین ها را به شکل اتوماتیک پیدا می کنید . وقتی چنین اتفاقی بیفتد شما بازده بیشتری در همه ی زمینه های فکری در زندگیتان پیدا می کنید . تمرین برای حل کردن عصبانیت شما را از نظر روانی ، جسمانی و روحی تقویت می کند .

یکی از کارهایی که افراد می توانند برای تقویت عزت نفس انجام دهند ، مدیریت احساساتی مثل خشم است . این احساسات منفی نامناسب ، احساساتی هستند که این

قابلیت را دارند که به فرد یا اطرافیان آسیب برسانند ، باعث ایجاد تفرقه و جدایی بشوند ، موجب بحث و جدل شوند ، به روابط و تعاملات شما و دیگران آسیب برسانند و

این احساسات ، احساساتی هستند که آن ها را احساسات منفی نامناسب می نامیم مثل: غبطه خوردن ، حسادت ، انتقام جویی ، ترس ، نفرت و خشم.

خشم یک موقعیت انتخابی است . ما می توانیم تصمیم بگیریم چطور با موقعیتی که روبرو شده ایم برخورد نماییم . خشم مثل یک طیف عمل می کند تا شما را به بررسی احساساتتان و دلیل ایجاد خشم مجبور کند .

خشم عموماً توسط دیگران برای کنترل کردن شما استفاده می شود . در جر و بحث ها احساس خشم مانند محافظی عمل می کند تا شما را در برابر حمله ی دیگران حفظ کند. خشم انرژی زیادی مصرف می کند چون از نظر احساسی می تواند شما را لحظه ای شارژ و تهییج کند . خشم اگر مدیریت نشود می تواند مانند یک بمب عمل نماید .

خشم هنگامی که شما را در برابر سوء استفاده محافظت می کند ، مفید است . خشم انرژی زیادی از شما می گیرد اما هنگامی که باعث می شود شما بفهمید چیزی اشتباه یا درست است هم مفید است . بنابر این احساس خشم می تواند تسهیل کننده حل مشکل شما باشد یا تشدید کننده مشکلات گردد .

نکته ی کلیدی که باید به یاد داشته باشید این است که این تمرین (حل کردن عصبانیتان) در حال پیشرفت است. همانطور که ما ماهیچه های بدنمان را با تمرین تقویت می کنیم ، باید خشم و از این قبیل احساسات منفی نامناسب را هم با تمرین مدیریت کنیم . وقتی این کار را انجام می دهیم ، عکس العمل ها و عادات گذشته میل به پدیدار شدن دارند ، اما با تمرین بیشتر می توان از این کار جلوگیری کرد . وقتی شما توانایی این را پیدا کردید که این تمرین ها را به طور خودکار انجام دهید ، به یک فرد

دوست داشتنی تبدیل می شوید ، به یک دانش آموز بهتر ، دوست بهتر ، رابط بهتر ، پدر و مادر بهتر تبدیل می شوید و در کار خود موفق تر می شوید و عمر طولانی تری هم خواهید داشت.

یادگیری مدیریت خشم به شما کمک می کند:

- ۱- خلق و خو و مزاج خود را بهتر بشناسید .
- ۲- اعتبار خلق و خو و مزاج خود را تأیید کنید .
- ۳- یاد بگیرید تأثیر اتفاقات را روی خلق و خویتان به تأخیر بیندازید .
- ۴- احساساتتان را با کلمات بیان کنید .
- ۵- به گزینه های انتخابی خود فکر کنید .
- ۶- با دیگران در این باره تبادل نظر کرده و خود را بشناسید .

باردیگر تکرار می کنیم که سه عامل مهم احساسی شما در خشم این ها هستند:

۱- افکار

۲- واکنش های جسمانی

۳- رفتار

توانایی در مدیریت این عوامل شما را برای مدیریت خشمستان آماده می کند . حل کردن خشم یک تکنیک است پس برای انجام آن وقت بگذارید.

۳-۴- برخی از تکنیک های مدیریت خشم

❖ کار عملی

تمرین ۲: به تعویق انداختن بروز احساسات (تکنیک توقف فکر)

یک ایده قدیمی و خوب این است که از یک تا ۱۰ را بشمارید و یا قبل از سخن گفتن فکر کنید. در فرهنگ ما نیز توصیه می شود که در هنگام عصبانیت کارهایی را انجام دهید مثلا صلوات بفرستید یا یک لیوان آب بخورید؛ این قبیل کارها باعث جلوگیری از رفتارهای خشن می شوند. حتی یک مکث کوتاه به شما کمک می کند که پاسخ بهتری داشته باشید.

طولانی شدن این مکث برای فرد دچار عصبانیت بهتر است. حتی صحبت با یک دوست می تواند تأثیر گذارتر باشد. تحقیقاتی که روی کودکان صورت گرفته اثبات می کند که فکر کردن به چیزهای دیگر می تواند به کاهش ناامیدی و خشم کمک کند. کارهایی که دوست دارید را انجام بدهید مثل دیدن فیلم خنده دار، دیدن یک نمایش خنده دار و



تمرین ۳: تکنیک "راحت (ر.ا.ح.ت)"

این تکنیک یک نوع رفتار درمانی شناختی است که ما آن را (ر.ا.ح.ت) نام نهاده ایم. بعضی اوقات که بسیار نا امید و رنجیده خاطر هستیم گاهی به یاد آوردن اینکه در کدامیک از روزهای هفته هستیم مشکل است. چه رسد به اینکه بخواهیم راهی را برای مقابله با خشم خود بیابیم. یک عبارت ترکیبی ساده به نام راحت(ر.ا.ح.ت) یک روش مؤثر را جهت حفظ آرامش در زمان بروز هیجانات بزرگ معرفی می کند. راحت نشان دهنده نوعی برخورد آرام و ملایم در زمان خشم است. این برخورد آرام و ملایم، متفاوت از یک رفتار تهاجمی و خشم است. اساس این روش احترام به نیازها و احساسات دیگران است.

رفتارها را توصیف کنید. اگر در موقعیتی هستید که دیگران روی خشم شما تأثیر گذار هستند سعی کنید به طور خاص به توصیف کارها و گفته هایی از آن ها که باعث ناراحتی شما شده پردازید. اگر خشم شما به دیگران ارتباطی ندارد بهتر است افکار و احساسات خود را جزء به جزء بیان کنید. درباره چیزی که می تواند به شما و کنترل خشمتان کمک کند بنویسید یا با یک دوست سخن بگوئید. پس کارهای ذیل را انجام دهید:

۱- ماهیت رفتار اشخاص را توصیف کنید.

۲- سعی کنید از لغات قابل فهم و محسوس استفاده کنید.

۳- یک رفتار و رخداد را با ذکر زمان و مکان و تعداد دفعات تکرارش توصیف کنید.

۴- خود رفتار و رخداد را توصیف کنید، نه انگیزه و علت آن را.

۱: احساساتتان را بیان کنید. در شرایطی که دیگران در ایجاد خشم شما مؤثر هستند برای بیان احساساتتان بهتر است از عباراتی که با «من» شروع می شوند؛ استفاده کنید. عباراتی که با «من» آغاز می شوند شما را با شناسی برای رویارویی با ابعاد شخصیتتان مواجه می کند. (به شما در خود شناسی کمک می کند). ولی در عین حال به شما نشان خواهند داد که افراد به لحاظ موقعیت و شخصیت متفاوت هستند!! پس:

۱. احساساتتان را به آرامی اظهار کنید.

۲. احساساتتان را با یک شیوه مثبت و صحیح بیان کنید به طوریکه شما را به هدفتان رهنمون سازد.

۳. به دنبال مقصر نباشید (شخصی که باعث ناراحتی شما شده) بلکه صرفاً به دنبال آن چیزی باشید که ناراحتتان کرده است .

ح : حرف بزنید . آن چه را که نیاز دارید معین کنید و شرح بدهید که چه چیزی می تواند این موقعیت را بهبود ببخشد. کاملاً صادق و روراست باشید و حرف خود را بزنید.

ت : توانایی خود را قبول کنید. بپذیرید که شاید نتوانید آنرا بدست آورید. شاید استفاده از جملاتی که با «من» شروع می شوند نتواند به طور واضح احساس شما را بیان کند اما در بروز یک خشم مدیریت شده مؤثر است.

از موارد ذیل می‌توانید در تمرین **راحت** استفاده کنید:

۱. یک لیست از مواردی که شما را عصبانی می‌کند تهیه کنید و آن‌ها را به خاطر بسپارید.

۲. در مورد احساسات صحبت کنید و به دیگران این اجازه را بدهید که بدانند چه چیزی شما را آزار می‌دهد.

۳. وقتی عصبانی هستید به کاری پردازید که انرژی زیادی لازم دارد. ۱۰ بار به آرامی نفس بکشید و رها کنید در زمان بازدم انگشتان را پهن و باز کنید! به گونه‌ای که حس کنید که انرژی منفی، بدنتان را ترک می‌کند.

۴. زمانی که تمایل دارید سر کسی فریاد بزنید، درحین تنفس عمیق شانه‌هایتان را بالا بیاورید و در هنگام بازدم شانه‌هایتان را پائین بیاورید در این هنگام با شخصی یا چیزی که شما را عصبانی کرده ارتباط برقرار کنید.

۵. با خودتان و شخصی که سبب خشم شما شده است از در صلح وارد شوید. ابتدا خودتان را ببخشید و سپس از طرف مقابل عذرخواهی کنید که نتوانستید خودتان را به خوبی کنترل کنید.

۶. به لحاظ ذهنی ۲ راه را تصور کنید: یک راه مثبت و خوشایند و راه دیگر را تاریک و ناامیدانه (خوب در مقابل بد) و حس خشم و خشم خود را به قعر راه دوم بیاندازید تا دیگر احساس نکنید.

۷. به حس درونیتان توجه کنید که می خواهید فریاد بزنید - جیغ بکشید - یا ضربه بزنید . قبل از هر عملی به دلیل خشم خود فکر کنید . آیا خشم شما توجیه شده و قابل قبول و منطقی است یا غیر منطقی است .
۸. این گونه به خود تلقین کنید که می توانید تغییر کنید و افکار منفی را با افکار مثبت جایگزین کنید.
۹. تصور ذهنی خود را نسبت به شخصیتتان تغییر دهید و هر زمان که احساس می کنید قدرت مدیریت خشمتان را دارید با گفتن یک عبارت خوب به خودتان پاداش دهید.
۱۰. شرایطی را ایجاد کنید که پس از آرامش درونی ، ظاهر آرامی داشته باشید .
(ظاهر و باطن یکسان باشد)
۱۱. خودتان را انسانی خوب و شریف ببینید.
۱۲. به دنبال این باشید که برخورد منطقی داشته باشید تا یک برخورد احساسی. یک برخورد احساسی قدرت مدیریت خشم را کاهش می دهد . اشخاص با واکنش های احساسی انرژی لازم برای انتقال داده ها را طی واکنش های احساسی هدر می دهند و جسم خود را از بسیاری از مواد مغذی و مواد معدنی محروم خواهند کرد .
۱۳. به احساساتتان توجه کنید. احساساتتان را بشناسید و آنها را با پرسش هایی ارزیابی کنید: «چرا من چنین حسی دارم؟» چه مواقعی چنین حسی

پیدا می‌کنم؟ من از چه کسی تقلید می‌کنم؟ چه چیزهایی باعث می‌شوند

چنین حسی داشته باشم؟

۱۴. سعی کنید با احساسات منفی مقابله کنید.

۱۵. به شخصی که با شما سخن می‌گوید گوش فرا دهید و وقتی دچار شک

می‌شوید از او توضیح بخواهید.

۱۶. موقعیت خود و بدنتان را بررسی کنید و به این نکته توجه کنید که گوینده در

چه موقعیتی این سخنان را گفته است.



تمرین ۴: یادداشت "حل کردن عصبانیت"

پیش فرض برای انجام این تمرین ، هم جوشی افکار ، اعمال و عکس العمل ها است . وقتی این موارد با هم همکاری کنند ما نه تنها با عصبانیت رو به رو می شویم ، بلکه با حالات منفی بعد از آن هم روبه رو می شویم . حالا تمرین «حل کردن عصبانیت» را شروع کنید .

(۱) مؤلفه های احساسی که در من باعث ایجاد عصبانیت می شوند: (گزینه ی مناسب را انتخاب کنید)

افکار واکنش های جسمانی کلمات

(۲) مؤلفه های احساسی که من از آن ها باخبرم:

.....

.....

(۳) من می خواهم موارد بالا را تغییر دهم:

.....

(۴) پس کارهای زیر را انجام می دهم:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

۵) زمانی که هریک از احساسات زیر را تجربه کرده اید توضیح دهید:

۱- احساس بیهودگی می کردم وقتی:

.....

۲- احساس غربت و تنهایی می کردم وقتی:

.....

۳- احساس برانگیختگی و هیجان می کردم وقتی:

.....

۴- احساس نا آرامی می کردم وقتی:

.....

۵- احساس عصبانیت می کردم وقتی:

.....

۶- احساس ترس می کردم وقتی:

.....

۷- احساس تأسف می کردم وقتی:

.....

۸- احساس نا امیدی می کردم وقتی:

.....



درس نهم

۴-۴- انواع رفتارها در هنگام بروز خشم کدامند؟

در هنگام برخورد با یک شرایط استرس زا مثل خشم ممکن است چهار رفتار ذیل از ما سر بزند:

- ۱) سکوت اختیار کنیم .
 - ۲) رفتارهای پرخاشگرانه از خود داشته باشیم .
 - ۳) منفعلانه عمل کنیم .
 - ۴) رفتار جراتمندانانه از خود نشان دهیم .
- برای درک بهتر چهار حالت فوق و تحریک قدرت تفکر لازم است به نمونه هایی اشاره کنیم. باید متذکر شد که الف) این رفتارها به عنوان مثال هستند ؛ ب) به فرهنگ و شرایط محیطی هر منطقه بستگی دارند و پ) در افراد مختلف ، متفاوت بروز می نمایند.

رفتار منفعلانه:

این رفتارها به انواع گوناگونی تقسیم می شوند که شامل موارد ذیل است که با مثال آورده شده است:

• رفتارهای پنهان

- در دل نگه داشتن دلخوری ها و رنجش هایی که بعداً با غیبت کردن یا گفتن کنایه های معنادار در لابه لای گفتگوها
- در پیش گرفتن «رفتار سکوت» و یا زیر لب غرولند کردن

- اجتناب از تماس چشمی
- محکم چسباندن لب ها ، دست ها و پاها به هم
- این طرف و آن طرف رفتن با «قیافه عبوس» بدون هیچ گونه توضیحی
- «حرف های تحقیر آمیز»ی که به شکل اظهار نظرها یا واکنش های دلسوزانه (این به نفع شما است!) یا در قالب لطیفه
- شایعه پراکنی
- غیبت های بدخواهانه
- نامه های غرض آلود بی نام
- شکوه کردن بدون اسم بردن از فردی خاص
- داد و بیداد کردن پشت سر کسی
- دیوار نویسی
- دزدی
- اغوا کردن
- خط کشیدن روی اتومبیل

● رفتارهای فریبکارانه

- تحریک و واداشتن دیگران به کارهای پرخاشگرانه و سپس ابراز گذشت بزرگوارانه
- تشویق به پرخاشگری و کنار کشیدن خود
- استفاده از تهدید عاطفی
- گریه کردن ، به جای نشان دادن خشم
- تمارض برای رسیدن به هدف خود یا بازداشتن دیگران از انجام کارهای لازم یا ایجاد احساس گناه در آن ها
- بر هم زدن روابط و برنامه ها از طریق دیر کردن ، فراموش کردن و «گیج بازی در آوردن»
- بهره گیری از اعمال تحریک کننده

- استفاده از شخص سوم (فردی معصوم مثل یک کودک یا فردی که به شایعه سازی معروف است) برای انتقال احساس های منفی
- دریغ کردن پول یا امکانات مالی

● رفتارهای حاکی از سرزنش خود

- عذرخواهی به صورت نامناسب یا به دفعات بسیار زیاد
- انتقاد بیش از اندازه از خود
- دیگران را به تنبیه و انتقاد از خود دعوت کردن

● رفتارهای ایثارگرانه

- بیش از حد مفید و یاری رسان بودن
- شدیداً قناعت کردن به چیزی که کاملاً منطبق بر خواست شخص نیست
- پنهانی آه صبوری و بردباری کشیدن و در عین حال رد کردن کمک دیگران «نگران من نباشید»
- با ولع گوش دادن به سپاسگزاری دیگران و گفتن «کنایه های دوستانه» در زمانی که کسی آن ها را تحویل نمی گیرد.

● رفتارهای بیهوده

- پیوسته باعث شکست خود و دیگران شدن
- وابسته بودن به دیگران ، اما همیشه انتخاب کردن افراد غیر قابل اعتماد
- بد شانس و دست و پا چلفتی بودن یا مدام مرتکب اشتباهات احمقانه شدن
- سهل انگار بودن در امور مالی و اقتصادی
- ابراز یاس و ناامیدی در مورد مسائل بی اهمیت و پیش پا افتاده و در عین حال اجتناب از مسائل جدی یا بی اعتنایی به آن ها

● رفتارهای غیر مسئولانه

- دست زدن به «رفتار سرد و بی اعتنا» ، یا لبخندهای ساختگی ریاکارانه،
- دست دادن سست و شل
- «خونسرد» به نظر آمدن
- گفتن حرف های جبرگرایانه
- خودداری از اظهار نظر در زمانی که دیگران «می خواهند برای مشکل پیش آمده راه حل پیدا کنند»
- فرار از احساسات با خوردن غذا ، مصرف نیکوتین یا داروهای آرام بخش
- خواب بیش از حد
- واکنش نشان ندادن به خشم دیگران
- خشک و سرد مزاج بودن
- صرف وقت با ماشین ها یا اشیای خاص یا فعالیت های ذهنی
- صحبت کردن و فلسفه بافی در مورد ناکامی ها ، بدون نشان دادن هیچ گونه احساسی

● رفتارهای وسواس گونه

- نیاز داشتن به این که همه چیز تمیز و مرتب باشد
- عادت کردن به واری و بازبینی مداوم
- بیش از حد خوردن یا پرهیز از خوردن
- نیاز داشتن به این که هر کاری کامل و بی نقص انجام شود

• رفتارهای طفره آمیز

- پشت کردن به بحران
- اجتناب از درگیری و ناکامی
- بحث و گفتگو را تا آخر ادامه ندادن
- گرفتار ترس مرضی شدن (انتقال ملامت حاصل از درد و رنج یا شکست و ناکامی به سمت اشیاء یا مکان های خنثی)
- قطع کردن تلفن
- بر نداشتن گوشی تلفن یا باز نکردن در «تا درس عبرتی برای آن ها باشد»

رفتار پرخاشگرانه:

پاره ای از رفتارهای پرخاشگرانه شامل موارد زیر است :

• رفتارهای تهدید آمیز

- ترساندن دیگران با گفتن این موضوع که چگونه به آن ها ، اموال یا آینده ی آن ها لطمه بزنید
- با اشاره ی انگشت تهدید کردن
- مایل شدن به سمت جلو ، گذاشتن دست ها روی کمر ، گره کردن مشت ها و تکان دادن آن ها
- پوشیدن لباس ها و استفاده از سمبل هایی (مثل آرم ها و خال کوبی ها) که معمولاً با رفتار خشونت آمیز ارتباط دارند
- با ماشین کسی را تعقیب کردن
- به صدا در آوردن ممتد بوق ماشین
- همراه داشتن تفنگ یا چاقو
- محکم کوبیدن در، نشان دادن عصبانیت با ضربه زدن با انگشت ها بدون روشن کردن علت خشم

• رفتارهای آسیب زننده

- استفاده از خشونت جسمی
- بدرفتاری کلامی همراه با حرف های تحقیر کننده ، به خصوص در حضور جمع
- استفاده از شوخی های تند و زننده یا شوخی های عملی مغرضانه
- از بین بردن اعتماد
- آزار دیگران با موسیقی بسیار بلند یا سایر صداهای آزار دهنده
- استفاده از الفاظ رکیک برای آزار دادن و رنجاندن دیگران
- نادیده گرفتن احساس های دیگران ، به خصوص زمانی که آن ها احساساتشان را به طور آشکار نشان می دهند
- به عمد تبعیض قائل شدن
- سرزنش یا تنبیه کردن افراد به خاطر کارها یا رفتارهایی که واقعاً مرتکب نشده اند(برای مثال فرد یا گروهی را فقط برای عبرت دیگران تنبیه کردن)
- برچسب زدن به دیگران («تو هیتلر کوچک هستی» یا «تو امل هستی» یا «شما نوجوان ها»)

• رفتارهای مخرب

- صدمه زدن به اشیاء
- از بین بردن عمدی منابع و امکانات مالی
- آلوده کردن محیط زیست بدون هیچ دلیلی
- دو به هم زنی به شکل دانسته و آگاهانه
- رانندگی بدون احتیاط و بی مهابا

● رفتارهای قلدر مآبانه

- استفاده از تهدید یا خشونت برای وادار کردن افراد ضعیف تر به انجام دادن عملی که خلاف میلشان است
- آزار و اذیت کردن
- هل دادن و یا فشار آوردن
- استفاده از پول و سایر ابزارهای قدرت برای تحت فشار قرار دادن دیگران
- داد کشیدن با صدایی بلندتر از صدای طرف مقابل
- استفاده از ماشینی پر قدرت تر برای مجبور کردن ماشینی دیگر برای کنار رفتن از جاده یا خارج کردن او از جاده
- عمداً نور خیره کننده ی چراغ های جلوی ماشین را به چشم دیگران انداختن
- سوء استفاده از نقاط ضعف دیگران

● سرزنش غیرمنصفانه

- نسبت دادن اشتباه های خود به دیگران
- سرزنش کردن دیگران به خاطر احساس ها و رفتار خود («تو داری مرا عصبانی می کنی» و «تو مرا به آن کار واداشتی»)
- وارد کردن اتهامات کلی (برای من مهم نیست چه کسی این کار را انجام داد)

● رفتارهایی با خلق بالا (شیدایی)

- بیش از حد سریع صحبت کردن
- بسیار سریع راه رفتن (اغلب چند قدم جلوتر از دیگران)
- بسیار زیاد کار کردن و توقع داشتن از دیگران تا با او «هماهنگ» باشند
- بسیار سریع رانندگی کردن
- بی مهابا پول خرج کردن و بدهی بالا آوردن (به ویژه وقتی که این کار باعث محرومیت دیگران می شود)

● رفتارهای بزرگ منشانه

- فخرفروشی به گونه ای که باعث شود دیگران کوچک و حقیر جلوه کنند
- ابراز این که غیر از خود به هیچ کس اعتماد و اطمینان ندارد
- واگذار نکردن یا نسپردن هیچ کاری به دیگران
- داشتن تحمل اندک در شکست ها و باخت ها
- تمایل به این که همیشه در مرکز صحنه باشد
- گوش نکردن به دیگران
- بالاتر از فهم دیگران صحبت کردن
- توقع جلسه «دست و رو بوسی» داشتن برای حل مسائل و اختلافات

● رفتارهای خودخواهانه

- نادیده گرفتن نیازهای دیگران
- پاسخ ندادن به درخواست کمک
- تلاش های کارشکنانه برای حل کردن ناکامی ها («چیزی وجود ندارد که بخواهم درباره آن صحبت کنم»)
- «ویراژ دادن» موقع رانندگی

● رفتارهای تلافی جویانه

- بیش از حد تنبیه گر بودن
- خودداری از بخشش و چشم پوشی
- مطرح کردن خاطرات آزار دهنده گذشته
- انجام دادن کاری فقط «از روی غرض ورزی و دشمنی»

• رفتارهای پیش بینی ناپذیر

- دمدمی بودن
- خشم های تند و آتشی بر سر ناکامی های جزئی
- حمله ی بی هدف و بدون تمایز
- تنبیه ناگهانی («فقط برای نشان دادن این که چه کسی مسئولیت دارد»)
- ناگهان در حالت خلقی ظاهراً خوب، صدمه زدن به افراد یا اشیاء «فقط برای خنده یا بدون هیچ دلیلی»
- مصرف داروهایی که شخص می داند موجب ناپایداری خلق می شوند
- استفاده از استدلال غیر منطقی («برای من اهمیتی ندارد که این کار معقول است یا نه یا آمارها چه چیزی را نشان می دهند.»)

رفتار جراتمندانه :

برخی از افراد علی رغم احساس خشم، کاری نمی کنند که به فرد مقابل آسیب بزنند. به این رفتارها، رفتارهای «قاطعانه» یا «جراتمندانه» می گویند. رفتارهای قاطعانه، رفتارهایی هستند که فرد با استفاده از آن احساس و خواسته ی خود را ابزار می کند، بدون این که به حقوق دیگران لطمه ای بزند. اکثر مواقع رفتارهای قاطعانه ، سازگارانه ترین رفتارها در هنگام احساس خشم هستند.



❖ کار عملی

تمرین ۶: یادگیری نحوه ی استفاده از روش تنفس کنترل شده

مراحل کار :

- تمرین آرام سازی را به شرح ذیل ، انجام دهید.
- به تفاوت احساسی که دارید با حالت قبلی توجه کنید.
- این تمرین را در خانه نیز انجام دهید.

دستورالعمل تکنیک تنفس کنترل شده :

- 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 می توانید مکان راحتی را پیدا کنید.
- ۲- در یک وضعیت راحت بنشینید دست ها و پاهایتان را به صورت آزاد قرار دهید.
نباید دست ها و یا پاهایتان روی هم دیگر قرار گیرند. دست هایتان 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 دست هایتان که روی شکم قرار دارد ، بالا بیاید. نباید ریه های خود را منبسط کنید .
- ۴- در حالی که از ۱ تا ۶ می شمارید عمل « بازدم» را از طریق دهان خود انجام دهید و هوا را خارج کنید.
- ۵- برای آرام شدن ، این مراحل را ۱۰ بار انجام دهید. وقتی می خواهید تنفس عمیق را به عنوان یک تمرین روزانه انجام دهید، می توانید آن را ۱۵-۱۰ دقیقه طول دهید.

درس دهم

۵-۴- انواع شیوه های ابراز خشم کدامند؟

❖ یک داستان

افراد مختلف هنگام احساس خشم به اشکال گوناگونی رفتار می کنند. به مثال های زیر توجه کنید :

سعید دوچرخه ای را که پیام به تازگی خریده بود ، قرض گرفت . وقتی سعید دوچرخه را پس می دهد، پیام متوجه می شود که برخی از قسمت های دوچرخه آسیب دیده است . پیام بسیار عصبانی می شود ، 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 می رسد بنویسید :

..... (الف)

.....

.....(ب)

.....

.....(ج)

.....

.....(د)

.....

.....(هـ)

.....

الف) برخی افراد هنگام خشم، سعی می کنند آن را نشان ندهند. آن ها به شدت رفتار خود را کنترل کرده و هیچ علامتی از عصبانیت نشان نمی دهند. گفته می شود که این افراد خشم خود را فرو می خورند. در مثال سعید و پیام، کدام یک از رفتارهای پیام در این گروه قرار می گیرند؟

.....

.....

.....

.....

.....

فکر می کنید این شیوه چه عواقبی دارد؟

پیامدهای منفی

پیامدهای مثبت

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ب) برخی افراد هنگام احساس خشم، رفتارهای پرخاشگرانه ای از خود نشان می دهند. برای مثال با صدای بلند داد می زنند، ناسزا می گویند، دیگران را کتک می زنند یا وسایلی را پرت کرده یا می شکنند. به عبارت دیگر، با رفتار خود به نحوی به دیگران یا وسایل آسیب می زنند.

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

.....

رفتارهای پرخاشگرانه چه عواقبی در پی دارد؟

پیامدهای منفی	پیامدهای مثبت
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

اگر به مثال سعید و پیام دقت کنید، متوجه خواهید شد که گاهی ما رفتارهای پرخاشگرانه ی خود را به طور مستقیم نشان نمی دهیم. یعنی به ظاهر هیچ رفتار پرخاشگرانه ای انجام نداده ایم، در حالی که به طریق غیر مستقیمی به فرد آسیب می زنیم. به چنین رفتارهایی « رفتارهای پرخاشگرانه ی منفعل» می گویند، مثلاً اگر پیام به سعید چیزی 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 علی رغم احساس خشم، کاری نمی کنند که به فرد مقابل آسیب بزنند. به این رفتارها، رفتارهای «قاطعانه» می گویند. رفتارهای قاطعانه یا جراتمندانه ، رفتارهایی هستند که فرد با استفاده از آن احساس و خواسته ی خود را ابزار می کند، بدون این که به حقوق دیگران لطمه ای بزند. در مثال سعید و پیام کدام یک از موارد، جزء این دسته رفتارها قرار می گیرند؟

.....

.....

.....

به نظر شما عواقب رفتار قاطعانه چیست ؟

پیامدهای منفی

پیامدهای مثبت

❖ بحث در گروه های کوچک

تمرین ۷: تعیین و تغییر نگرش های نادرست نسبت به خشم و خشونت .

مراحل کار :

- ۱- به گروه های چهار 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 برگه ی ذیل بگویند. درباره ی آن ها بحث کرده و در نهایت نظر گروه در مورد هر جمله را به وسیله ی رأی گیری تعیین کرده و بنویسید.
- ۳- نتایج گروه خود را در گروه بزرگ اعلام کنید.
- ۴- به پاسخ های درست در مورد جملات گوش فرا دهید.

عبارات مربوط به تمرین ۷

- اکثر رفتارهای خشونت آمیز بر اثر جنون آنی رخ می دهد.
- ساختار خانواده نقش مهمی در میزان خشونت افراد دارد.
- اکثر جنایات خشونت آمیز تحت تأثیر الکل یا مواد مخدر روی می دهد.
- اغلب قتل ها 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 خانواده های فقیر بیشتر است.

درس یازدهم

۶-۴- شیوه های عملی برای مدیریت خشم کدامند؟

❖ بحث عمومی

الف (آرام سازی

در مورد تنفس عمیق، قبلاً مطالبی را یاد گرفتید. این شیوه یکی از انواع تکنیک های آرام سازی است. شما می توانید از هر یک از تکنیک های آرام سازی که بخواهید، استفاده کنید. تمرینات یوگا، تمرکز ذهن و در این زمینه می توانند مفید باشند.

ب) تغییر خود گویی های منفی

قبلاً دیدیم که تفسیر ما از موقعیت و آن چه که به خود می گوئیم می تواند باعث خشم یا آرامش ما شود. بنابراین هنگام خشم به آن چه که به خود می گوئید، توجه کنید. دقت نمایید آیا می توان به نوع دیگری به موضوع نگاه کرد؟ به مثال های زیر توجه کنید:

افتضاح است. و حشتناک است. همه چیز خیلی بد شد. حق دارم ناراحت باشم، ولی دنیا به خراب شد. آخر نرسیده است.

همیشه همین طور است. هیچ وقت ملاحظه رفتارهای بدی داشت. می توانست بیش تر حال مرا نمی کند. اصلاً به فکر من نیست. مرا رعایت کند.

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

باید داد بزنم تا حساب ببرد. اگر چیزی نگویم باید به او نشان بدهم که ناراحت شده ام، ولی نه با داد زدن. می توانم منطقی با او صحبت کنم و حرف هایم را بزنم.

ج) حل مشکل

گاهی علت خشم ما یک موضوع واقعی است و خشم واکنشی طبیعی نسبت به آن می باشد. ولی اگر تسلیم خشم خود شویم، ممکن است رفتارهایی انجام دهیم که مشکلات را پیچیده تر کند. به مثال زیر توجه کنید.

❖ یک مسئله

رنا دانش آموزش نسبتاً ضعیفی است. ولی برای امتحان درس ریاضی تلاش زیادی کرده و با آمادگی نسبی در جلسه حاضر شده است. هنگامی که رنا داشت به سئوالات امتحان پاسخ می داد، معلم تکه کاغذی را که رویش تقلب نوشته بود، در کنار صندلی او روی زمین پیدا کرده و فکر کرد که متعلق به رناست. لذا روی ورقه ی او علامت گذاشته و تهدید کرد که نمره ی او را صفر محسوب خواهد کرد. در این مثال رنا به ناحق متهم شده و حق دارد عصبانی باشد. ولی اگر بخواهد فقط بر اساس خشم خود عمل کند، مسلماً مشکل حادثر خواهد شد. مهارت حل مسئله، یافتن بهترین راه حل برای چنین مشکل هایی است و او باید این مهارت را بیاموزد.

د) ایجاد تغییر در محیط

گاهی عوامل موجود در محیط بر میزان خشم ما تأثیر می گذراند. 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 می باشد به خصوص اگر احتمال دهید ادامه ی حضور شما در آن محیط ممکن است باعث درگیری شود، می توانید محیط را ترک کنید.

ه) خشم خود را به شیوه ای سازگارانه ابراز کنید.

یکی دیگر از شیوه هایی که در کاهش خشم بسیار مؤثر است ، ابزار قاطعانه ی خشم است. مدیریت خشم به این معنی نیست که اصلاً خشم خود را نشان ندهید، بلکه شامل ابراز خشم به شیوه ای سازگارانه است. رفتار قاطعانه (جرأتمندانه) رفتاری است که شما به وسیله آن می توانید بدون انجام رفتارهای پرخاشگرانه ، به دیگران نشان دهید که از آن ها رنجیده یا عصبی شده اید . بخشی از این دوره به آموزش رفتارهای قاطعانه (جرأتمندانه) اختصاص دارد.

تمرین ۸: کسب توانایی مدیریت خشم در موقعیت های مختلف .

❖ ایفای نقش

مراحل کار :

- ۱- به گروه های چهار نفری تقسیم شوید.
- ۲- در هر گروه دو نفر داوطلب ایفای نقش شده و یکی از داستان های ذکر شده را اجرا کنند. سعی کنید از روش هایی که یاد گرفته اید. برای مدیریت خشم خود استفاده کنید . بقیه اعضای گروه ، آن ها را مشاهده کرده و به آن ها باز خورد دهند.
- ۳- دو نفر بعدی یکی دیگر از داستان های ذکر شده را اجرا کرده و بقیه به آن ها باز خورد دهند.
- ۴- در گروه های کوچک در مورد خودگویی های منفی که باعث ایجاد خشم می شود ، بحث کنید .
- ۵- اگر در مورد اجرای روش های کنترل خشم مشکلی داشتید ، آنرا در گروه بزرگ مطرح کنید .

داستان های تمرین ۸:

۱- در حال تماشای برنامه تلویزیونی مورد علاقه ی خود هستید. تمام هفته را منتظر امروز بودید تا بتوانید این برنامه را تماشا کنید. ناگهان برادر/خواهرتان سر رسیده و بدون این که چیزی به شما بگوید کانال تلویزیون را عوض می کند. به او اعتراض می کنید، ولی قبول نکرده و می گوید که تو به اندازه ی کافی تماشا کرده ای و حالا نوبت من است.

۲- یکی از دوستان تان کتاب / فیلم / نوار مورد علاقه شما را قرض گرفته بود. پس از چند بار تذکر امروز آن را پس آورده است . ولی متوجه می شوید که آن را خراب کرده است. وقتی به او می گوئید انکار کرده و می گوید که از اول همین طور بوده است.

۳- اخیراً دید چشم تان ضعیف شده و مجبور به استفاده از عینک شده اید. اصلاً از عینکی که خریده اید خوشتان نمی آید . امروز اولین روزی است که در مدرسه از آن استفاده می کنید. ناگهان متوجه می شوید که گروهی از بچه های کلاس شما را به هم دیگر نشان داده و می خندند . می شنوید که در مورد عینک تان حرف زده و می خندند .

۴- تمام دوستانتان تصمیم گرفته اند که به مناسبت تعطیلی مدرسه با هم بیرون بروند ولی پدرتان به شما اجازه نمی دهد. پدرتان بیش تر آن بچه ها را می شناسد ، ولی معتقد است که چون بقیه را نمی شناسد نباید با آن ها بروید .

۵- فردا امتحان سختی دارید و نمره ی این امتحان برای تان اهمیت زیادی دارد. در حال درس خواندن هستید که مادرتان کاری را به شما محول می کند. انجام این کار وقت زیادی را از شما خواهد گرفت و مسلماً در وقت باقی مانده نخواهید توانست به درس تان برسید. اعتراض فایده ای ندارد و مادرتان بر انجام کار اصرار دارد.

فصل پنجم

آموزش به همسالان برای مدیریت خشم در مدارس

✓ممتوا:

- ۵-۱ آموزش همسالان چیست و همسال آموزش دهنده کیست ؟
- ۵-۲ همسال آموزش دهنده تاثیرگذار کیست و روش انتخاب و گزینش او چه می باشد ؟
- ۵-۳ چگونگی برنامه ریزی و طراحی آموزش همسالان برای مدیریت خشم در مدارس.

✓اهداف عینی یادگیری این فصل :

افراد با خواندن این فصل باید بتوانند :

۱. گروه همسالان را به نحو صحیح انتخاب کنند.
۲. آموزش مدیریت خشم را در گروه همسالان برنامه ریزی و اجرا نمایند.
۳. اجرای آموزش همسالان در مدیریت خشم در مدارس را پیگیری و نظارت نمایند.



درس دوازدهم

۱-۵- آموزش همسالان چیست و همسال آموزش دهنده کیست؟

آموزش همسالان:

آموزش همسالان که امروزه به طور فزاینده ای مورد استفاده قرار می گیرد رویکردی محبوب، متداول و جذاب است. این رویکرد مبتنی بر این فرض است که تاثیری را که همسالان بر دانش، نگرش و رفتار قشر جوان می گذارند رامی توان مهار کرد و در راستای ارتقای شیوه زندگی سالم استفاده نمود.

عبارت ساده آموزش همسالان دراصل بر توصیف آموزش قشر جوان، توسط گروه جوان دیگری به کار می رود و به عبارت کامل تر آموزش همسالان معمولا به معنای هدف قراردادن و انتخاب اعضای از یک گروه یا شبکه اجتماعی است که به منظور دادن آگاهی و تشویق آن ها برای انتقال اطلاعات دقیق به افراد دیگر با مشخصات و ویژگی های مشابه به کارگرفته می شود.

برنامه های آموزش همسالان اغلب بر فعالیت پیشگیرانه تاکید داشته وهدف نهایی اغلب آن ها ترویج و ارتقای شیوه زندگی سالم و ایمن است.

لذا دربرنامه مدیریت خشم و حفظ آرامش درمدارس از این رویکرد می توان استفاده نمود و با انتخاب گروه همسالان درمحیط آموزشی و آموزش آنان درخصوص مباحث این کتاب ایشان را جهت ارائه آموزش ها به گروه های هدف همسال خود توانمند نمود تا ازاین طریق قدم موثرتری در انجام مداخلات پیشگیرانه درخصوص رفتارهای خشونت آمیز برداشت.

همسالان آموزش دهنده کیست و چه تفاوتی بایک همسال دیگر دارد :

همسال آموزش دهنده فرد جوانی است که ویژگی های لازم برای این که عنوان یک همسال شریک در اجرای برنامه در نظر گرفته شود، برخوردار است. این فرد مورد قبول دیگران بوده، در میان آنان صاحب نفوذ است و نیز دوره " تربیت همسالان آموزش دهنده " را گذرانده است.

این امر از اهمیت ویژه ای برخوردار است زیرا این گونه دوره های تربیتی و پرورشی برای همسال آموزش دهنده اطلاعات مربوط به مدیریت خشم و حفظ آرامش در مدارس رافراهم می کند و مهارت های مربوط به تسهیل و ارائه آموزش همسالان، مهارت تهیه و ارائه اطلاعات و نیز مهارت های تاثیر گذاری برهنجارهای اجتماعی رانیز برای آنان فراهم می کند.

همسالان آموزش دهنده می توانند نقش های متعددی را ایفا کنند که از جمله آن ها می توان به مواردی نظیر تسهیل گر، مشاور، منبع اطلاعات و یا ارجاع دهنده به منابع اطلاعاتی دیگر، حمایت کننده و یا آموزش دهنده اشاره نمود. این نقش ها را می توان در یکی از دودسته حمایت همسالان یا رهبری همسالان قرار داد.

در نقش حمایت همسالان، همسالان آموزش دهنده و دیگر افراد جوان یکسان و مساوی در نظر گرفته می شوند. در این نقش ، همسال آموزش دهنده می تواند در فعالیت های سازماندهی شده ای نظیر انواع طرح های ارتقای سلامت شرکت نماید و یادر فرصت های مناسب نقش خود را ایفاء کند. به عنوان مثال این افراد می توانند نقش یک الگو را ایفاء نموده و یا این که به سادگی در مورد موضوعات مربوط به مدیریت خشم در موقعیت هایی که خود به خود در جریان زندگی روزانه پیش می آید بحث و مذاکره نمایند.

در نقش رهبری، همسالان بیشتر حالت راهنمایی کننده را دارند. در این نقش همسال آموزش دهنده در نقش رهبر یا یک کارشناس ظاهر می شود در این نقش، همسال آموزش دهنده احتمال دارد به تنهایی یا همراه مشاور به فعالیت بپردازد.



۲-۵- همسال آموزش دهنده تاثیر گذار کیست و روش انتخاب و گزینش او چه می باشد؟

همسال آموزش دهنده تاثیر گذار:

رهبران و همیاران موجود در شبکه اجتماعی مدرسه، نامزد های خوبی برای همسالان آموزش دهنده هستند. منطق استفاده از رهبران این است که آن ها می توانند از تاثیری که به طور معمول بر روی همسالان خود دارند برای آموزش آن ها، استفاده نمایند. همیاران هم اشخاصی هستند که افراد تمایل دارند برای گرفتن مشورت و کسب حمایت به آن ها مراجعه نمایند. چنین افرادی احتمالاً فرصت های بیشتری برای تاثیر گذاری بر روی دیگران خواهند داشت .

انتخاب ونحوه گزینش گروه همسالان در مدیریت خشم در مدرسه:

پس از شناخت نسبی مشاور از دانش آموزان (پس از شروع سال تحصیلی) ، دانش آموزانی را که از نظر ویژگی های روانی- اجتماعی شرایط مطلوب تری نسبت به سایر دانش آموزان داشته باشند ، انتخاب نمایند این انتخاب می تواند براساس شناخت مشاور یا گروه سنجی، مقیاس های درجه بندی ویاسایر شیوه های متناسب دیگر باشد. سپس دوره آموزشی مدیریت خشم متناسب با سر فصل های کتاب حاضر را برای آن ها برگزار نماید و در نهایت از همکاری ایشان به عنوان گروه همسالان مدیریت خشم در مدرسه استفاده نماید.



۳-۵- چگونگی برنامه ریزی و طراحی آموزش همسالان برای مدیریت خشم در مدارس

برنامه ریزی ، اساس یک طرح موفق آموزش همسالان است امروزه نقش مشارکت و ایجاد بسترهای لازم به خصوص در جامعه دانش آموزی با رویکردی ارتقایی، بسیار مهم و اساسی است. استفاده از توانمندی دانش آموزان در کمک به رشد و پرورش یکدیگر ، تاثیری دو سویه دارد. از یک سو مشارکت و حضور عملی دانش آموزان در فعالیت های مدرسه، موجب رشد و پرورش خود آنان و دیگر دانش آموزان می شود و از سوی دیگر ، دانش آموزان را برای ورود به جامعه و مسئولیت پذیری بیش تر ، آماده می سازد.

برنامه آموزش همسالان در مدیریت خشم مبتنی بر استفاده از توان دانش آموزان است که اجرای آن نیازمند دقت و ظرافت هایی است و عدم توجه به آن موجب می شود ، اهداف برنامه تحقق پیدا نکند.

بنابراین ، موفقیت این برنامه نیازمند حمایت مسئولان، کارشناسی مشاوره ، مشاوران و تمامی کسانی است که علاقمند به پرورش دانش آموزانی کارآمد ، مولد، مسئول باشخصیتی متعادل و سالم هستند، می باشد.

برنامه آموزش همسالان رامی توان در هر مدرسه یا موقعیت دیگر اجتماعی (از جمله دانشگاه ها و...) برای پرورش و توسعه روابط همسالان ، رشد کفایت و مهارت های سازگاری جوانان ، بالاخص به عنوان روشی برای پیشگیری از رفتارهای پرخطر در میان نوجوانان و جوانان، طرح ریزی و هدایت نمود. هدف برنامه حمایت همسالان ، تدارک جایگاهی است تا از طریق نوجوانان و جوانانی که در معرض خطر هستند ، بتوانند حمایت همسالان خود را دریافت نمایند و مهارت میان فردی و سازگاری خویش را رشد و توسعه دهند. این برنامه برای جایگزینی برنامه های تخصصی و درمانی (خدمات مشاوره ای) طرح ریزی نشده اند بلکه بهتر است به عنوان تلاش هایی به منظور گسترش خدمات

مشاوره ای به ویژه پیشگیری و توانمندسازی دانش آموزان در مدیریت خشم و حفظ آرامش در مدارس با نظارت و حمایت تخصصی مشاوران نگریسته و طرح ریزی شوند. استفاده از این شبکه حمایتی باعث بهبود حضور دانش آموز در محیط آموزشی و عملکرد تحصیلی و شغلی او را در آینده به دنبال خواهد داشت.

برنامه آموزش همسالان به کاهش رفتارهای خشونت آمیز و حفظ آرامش در مدارس کمک می کند و باعث افزایش مهارت های سازگاری و کاهش میزان رفتارهای پرخطر می شود.

خلاصه این که در برنامه آموزش همسالان در مدیریت خشم و حفظ آرامش ، به دانش آموزان آموزش داده می شود تا به سایر همکلاسی های خود آموزش دهند و در حل مسائل شخصی آن ها به ایشان کمک شود و همچنین مهارت های اجتماعی مثبت رابه آنان ارائه و نقش الگو را در موقعیت های اجتماعی اجراء نمایند و هدف این برنامه و آموزش ها این است که دانش آموزان را در توسعه مهارت کنترل خشم و دانش های لازم در خصوص مدیریت خشم و حفظ آرامش توانمند نمایند به علاوه ، تحقیقات نشان می دهد که نوجوانان و جوانان دوست دارند به حرف کسی گوش دهند که او را می شناسند و او به طور موثرتری مطالبی را که همسالانش می گویند ، بهتر درک می کند زیرا از " عبارات " و " واژه های " مشابه خودش استفاده می کنند.

بنابراین در استفاده از همسالان در آموزش دانش آموزان در مدیریت خشم و حفظ آرامش موارد زیر را مد نظر قرار دهید:

- انتخاب دانش آموزان به عنوان اعضاء تیم مدیریت خشم در مدارس
- آموزش و نظارت مستمر بر فعالیت آنان
- حمایت از فعالیت دانش آموزان عضو تیم مدیریت خشم در مدارس
- هماهنگی با مسئولان در سطوح مختلف برای پشتیبانی برنامه

فصل ششم

فنون آموزشی

✓ ممتوا:

۶-۱ چرا از فنون آموزشی مختلف استفاده کنیم؟

۶-۲ چگونه فنون آموزشی مختلف را به کار گیریم؟

✓ اهداف عینی یادگیری این فصل :

افراد با خواندن این فصل باید بتوانند :

۱. دلایل لزوم استفاده از فنون آموزشی را بدانند .
۲. با انواع فنون آموزشی آشنا شوند .
۳. روشهای استفاده از هر کدام از فنون آموزشی را یاد بگیرند .
۴. از انواع فنون آموزشی در برگزاری جلسات آموزشی استفاده نمایند .



درس سیزدهم

۱-۶- چرا از فنون آموزشی مختلف استفاده کنیم؟

برای اداره برنامه های آموزشی فنون و روش های مختلفی وجود دارند که مربی می تواند با کمک آن ها کلاس را از یکنواختی خارج کند و فرایند انتقال اطلاعات را بهتر نماید . استفاده از فنون مختلف می تواند تفاوت های فردی شاگردان را نیز پوشش دهد چرا که ثابت شده است افراد مختلف از راه های گوناگون دریافت آموزشی بهتری دارند .

اما همه دلایل استفاده از فنون مختلف به این نکات خلاصه نمی شوند . انواع گوناگون محتوای آموزشی گاه استفاده از فن خاصی را ایجاب می کنند . به عنوان مثال برای آموزش مهارت های ارتباطی و انتقال نگرش ها استفاده از ایفای نقش بسیار مفید و موثر است و انتقال اطلاعات درباره مطالب تخصصی از راه سخنرانی بهتر صورت می پذیرد .

توصیه شده است که مربیان در انتخاب فنون ، مهارت و آشنایی خود را در نظر بگیرند ولی بدیهی است که مربی باید تلاش کند به تدریج در همه فنون مهارت و تجربه لازم را کسب کند و انعطاف پذیری بیشتری داشته باشد .

از میان فنون آموزشی مختلف برخی هستند که برای آموزش دانش آموزان تناسب و کاربرد بیشتری دارند این فنون عبارتند از :

۱. انواع بحث گروهی
۲. ایفای نقش
۳. حل مسئله
۴. داستان آموزشی
۵. بررسی نمونه
۶. بازدید از محدوده
۷. سخنرانی

۲-۶- چگونه فنون آموزشی مختلف را به کار گیریم؟

۱) انواع بحث گروهی

یکی از مهمترین و کارآمدترین روش ها برای واداشتن دانش آموزان به تفکر و مشارکت فعال ، بحث است . در بحث دیدگاه های افراد نسبت به یک موضوع واحد اما از زاویه های مختلف طرح می شود . شرکت در بحث علاوه بر فایده های فوری مثل کمک به انتقال اطلاعات در میان دانش آموزان سبب می شود که اعتماد به نفس و حس احترام افراد افزایش یابد .

جمع شدن به دور هم و گفتن این که " بیایید بحث کنیم ! " در بسیاری از موارد به گفتگوی مطلوبی نمی انجامد . کسی که اداره جلسه بحث را به عهده دارد وظیفه مهمی در تحریک افکار دانش آموزان و آغاز گفتگو دارد. برای شروع بحث و گرد آوری اطلاعات لازم برای ادامه بحث راههای گوناگونی وجود دارد که تعدادی از مهمترین آنها شرح داده خواهند شد .

مربی می تواند از ابزارهای گوناگونی برا واداشتن دانش آموزان به تفکر و ابراز عقیده استفاده کند . مثلا می توان از یک تصویر ، یک داستان ، یک ماجرا یا نمونه واقعی برای این منظور استفاده کرد . اما بدون این ابزارها می توان با طرح یک یا چند سؤال جریان گفتگو را آغاز کرد .

بارش افکار

یکی از مهمترین راه های آغاز بحث روش " بارش افکار " است . در مواقعی که لازم است نظرهای افراد آزادانه ابراز شود و یا اداره کننده بحث ، خود هیچ ایده مشخصی برای طرح در جلسه ندارد بخوبی می توان از این فن بهره گرفت .

مراحل فن بارش افکار بدین ترتیب است :

۱. پرسش اصلی بحث را مطرح کنید .
۲. از دانش آموزان بخواهید عقیده خود را بیان کنند .
۳. هر نوع ابراز نظری را روی تخته یادداشت کنید .

توجه :

الف) در این مرحله می توان از دانش آموزان خواست ایده های خود را روی برگه های کاغذ بنویسند و به شما بدهند

ب) در این مرحله هیچ قضاوتی درباره نظرهای ابراز شده نکنید . فقط برای اطمینان از دریافت صحیح نظر افراد ، پس از شنیدن ایده آن را بر زبان آورید و اگر موافق بود روی تخته یادداشت کنید .

پ) حتی اگر به نظر می رسد که ایده مطرح شده تکراری است ولی فرد معتقد است که نکته خاصی در نظرش نهان است ، آن را یادداشت کنید .

۴. ثبت ایده ها را تا جایی ادامه دهید که هیچ فردی نظر تازه ای نداشته باشد .

۵. اگر پاسخ ها محدود و ناکافی هستند ، با طرح چند سؤال حاشیه ای دوباره نظر خواهی کنید .

۶. پس از شکل گیری فهرست نظرها ، با کمک خود دانش آموزان بررسی آنها را آغاز کنید . موارد تکراری یا نامربوط را با نظر دانش آموزان کنار بگذارید .

۷. دستاوردهای بارش افکار را خلاصه و دسته بندی کنید . حال می توانید از این فهرست برای ادامه بحث استفاده کنید .

مهمترین جنبه فن " بارش افکار " فراهم شدن شرایط ابراز عقیده افراد است . قضاوت نکردن مربی در حین جمع آوری ایده ها سبب می شود که افراد کم رو و خجالتی از ترس غلط بودن نظر خود از اظهار عقیده خودداری نکنند .

جدای از راه های آغاز بحث ، جلسه گفت و گو را می توان از راه های مختلف اداره کرد :

الف . روش گلوله برفی

ب . بحث در گروه های کوچک

پ . بحث در گروه بزرگ

ت . پرسش و پاسخ

الف . روش گلوله برفی

برای اداره جلسه با روش گلوله برفی مراحل زیر را طی کنید :

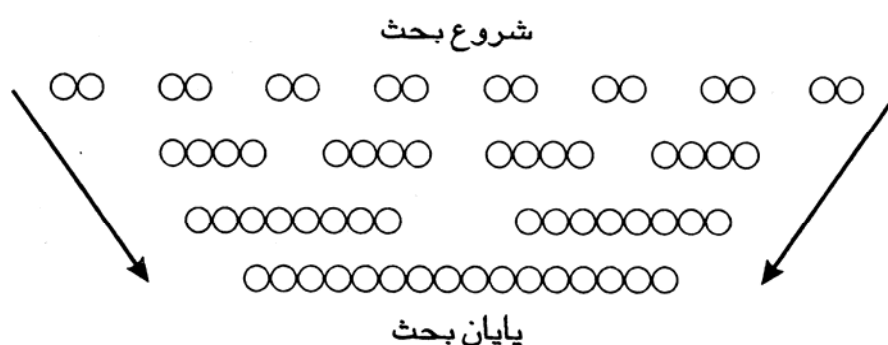
۱. مدت کوتاهی را برای تفکر انفرادی به دانش آموزان بدهید . در این مدت می توانید از دانش آموزان بخواهید نظراتشان را یادداشت کنند .

۲. دانش آموزان را به گروه های دو نفره تقسیم کنید . از هر گروه دو نفره بخواهید نظراتشان را با هم مبادله کنند و به نتیجه مشترکی برسند .

۳. گروه های دو نفره مجاور هم را در هم ادغام کنید . از هر گروه چهار نفره بخواهید با هم بحث کنند و ایده های خود را جمع بندی نمایند .

۴ . این کار را تا آنجا ادامه دهید که کل دانش آموزان در دو گروه قرار بگیرند . در این مرحله نماینده هر گروه نتیجه بحث با هم گروه هایش را به اطلاع گروه دیگر خواهد رساند .

۵. از گروه‌ها بخواهید نظرات گروه دیگر را نقد کنند.



شکل: مراحل بحث گلوله برفی

علت نامگذاری این روش آن است که مانند گلوله برفی از یک تپه سرازیر می‌شود و به تدریج اندازه آن افزایش می‌یابد، ایده‌ها و افکار افراد از گروه‌های کوچک به یکدیگر می‌پیوندند و به تدریج در کل گروه مطرح می‌شود.

استفاده از این روش در صورتی که دانش‌آموزان قادر به حرکت دادن صندلی‌هایشان باشند.

در این روش تک‌تک افراد ایده‌ها و افکارشان را ثبت می‌کنند و از این طریق می‌توان همه دانش‌آموزان را در بحث شرکت داد.

ب. بحث در گروه‌های کوچک

برای اداره جلسه با روش گروه‌های کوچک مراحل زیر را طی کنید:

۱. دانش‌آموزان را از ابتدا به چند گروه کوچک تقسیم کنید. (بهتر است تعداد این افراد بین ۸ تا ۱۲ نفر باشد.)

۲. از هر گروه بخواهید یک نفر را به عنوان اداره‌کننده و مخبر گروه تعیین کنند. (می‌توان این وظیفه‌ها را به دو نفر محول کرد)

۳. به گروه‌ها مهلت یکسان بدهید تا دانش آموزان هر گروه ایده‌هایشان را با یکدیگر در میان بگذارند.

۴. گروهی بزرگ از همه دانش آموزان تشکیل دهید. در این مرحله نماینده هر گروه نتیجه بحث آنها را طرح خواهد کرد.

۵. مدتی به اظهار نظر سایر دانش آموزان درباره گفته‌های نماینده گروه‌ها اختصاص دهید.

در حین بحث در گروه‌های کوچک می‌توانید به این گروه‌ها سرکشی کنید و در صورت لزوم نکاتی را با دانش آموزان در میان بگذارید.

از فواید بحث در گروه‌های کوچک آن است که افراد کم‌رویی که در گروه‌های بزرگ کمتر وارد بحث می‌شوند، راحت‌تر در گفت‌وگو شرکت می‌کنند. علاوه بر این پس از روشن‌تر شدن ابعاد موضوع در بحث گروه کوچک در هنگام گزارش دهی در گروه بزرگ نیز دوباره درباره دیدگاه‌های مختلف بحث می‌شود.

ترجیح دارد که بحث گروه‌های کوچک در فضاهای جداگانه انجام شود. به هر حال باید بتوان صندلی‌ها را جابه‌جا کرد و کنار هم چید تا اعضای گروه مجاور هم باشند.

ج. بحث در گروه بزرگ

برای اداره جلسه با روش گروه بزرگ مراحل زیر را طی کنید:

۱. موضوع یا سؤال بحث را با دانش آموزان در میان بگذارید.

۲. برحسب علاقه و داوطلب بودن دانش آموزان نظراتشان را بشنوید.

۳. برای رعایت نظم جلسه فهرستی از کسانی را که درانتظار سخن گفتن هستند، تهیه کنید.

۴. حاصل گفته‌های فرد را یادداشت کنید.

۵. هر از چند گاهی نتیجه بحث تا آن لحظه را خلاصه کنید .

۶. از غلبه افراد خاص و همچنین کناره گیری برخی دیگر جلوگیری کنید . برای تحریک افراد به ورود به بحث آن ها را به نام دعوت کنید تا نظراتشان را ابراز کنند .

بحث در گروه بزرگ این امکان را فراهم می آورد که همه دانش آموزان همزمان در جریان ایده های ابراز شده قرار بگیرند . بدیهی است این روش به مدت زمان کوتاه تری نیاز دارد .

این احتمال وجود دارد که افراد کمرو و کم حرف نقش فعالی در بحث های گروه بزرگ نداشته باشند و افرادی که بیان خوب و شیوایی دارند نظر خود را به دیگران بقبولانند .

۵. پرسش و پاسخ

اداره جلسه با این روش شباهت زیادی با بحث در گروه بزرگ دارد با این تفاوت که اینجا مدیر جلسه افراد مشخصی را مخاطب قرار می دهد تا نظرات یا تجربیاتشان را بیان دارند . بنابراین ورود افراد به بحث بیشتر تابع انتخاب مدیر جلسه است تا داوطلب بودن افراد . البته پس از دریافت پاسخ نخست ، دیگران می توانند در بحث شرکت کنند .

این نوع بحث در مواقعی مفید است که مدیر جلسه می داند افراد خاصی دارای تجربه یا دانش معینی هستند و با اتکاء به این تفاوت ها افراد را به بحث وارد می کند .

در این روش احتمال دارد که مدیر جلسه افراد خاصی را در بحث شرکت ندهد و بنابر این میزان مشارکت آن ها کم شود .

۲) ایفای نقش

ایفای نقش یا نقش بازی روشی است که در آن دانش آموزان خود را به جای افراد دیگر قرار می دهند و سعی می کنند موقعیتی نزدیک به واقعیت ایجاد کنند . هم ایفا کنندگان

و هم بینندگان می دانند که این کار نمایش یا تئاتر نیست بلکه بایک هدف از پیش تعیین شده انجام می شود .

استفاده از این روش فقط برای ایفاکنندگان آموزنده نیست بلکه بینندگان هم در حال یادگیری و کسب اطلاعات خواهند بود مشروط به آنکه از ابتدا به طور فعال در کار دخالت داده شوند .

برای اداره یک جلسه ایفای نقش مراحل زیر را طی کنید :

۱. موقعیت و خصوصیات افراد بازی را شرح دهید .
۲. ایفا کنندگان را تا حد امکان داوطلبانه انتخاب کنید .
۳. فرصت کافی برای آمادگی ایفا کنندگان اختصاص دهید .
۴. بینندگان را توجیه کنید تا بدانند به چه نکاتی باید توجه کنند .
۵. از ایفاکنندگان بخواهید نقش را بازی کنند .
۶. از بینندگان بخواهید درباره نقش ها اظهار نظر کنند .
۷. درباره نکات مطرح شده بحث کنید .
۸. نتایج بحث را جمع بندی کنید .

روش ایفای نقش ، فن خوبی برای آموزش مهارت های ارتباطی و انتقال نگرش ها ی مطلوب به دانش آموزان است . اما توجیه بینندگان و بحث پس از پایان ایفای نقش ، جایگاهی بسیار تعیین کننده در موقعیت این فن دارند .

در انتخاب ایفا کنندگان بهتر است نکات زیر را رعایت کنید :

- بهتر است کسانی که در ایفای نقش شرکت می کنند یکدیگر را بشناسند و رابطه دوستانه داشته باشند .

- بهتر است ابتدا از افراد داوطلب دعوت شود .
- اگر می دانید بازی در ایفای نقش فردی را ناراحت می کند ، به هیچ وجه وی را به این کار وادار نکنید.
- شاید این حالت به دلیل کم رویی باشد . بهتر است به چنین افرادی فرصت داده شود تا چند بار ایفای نقش دیگران را ببینند و از این راه آمادگی بیشتری برای غلبه بر کم رویی خود بیابند .
- پس از مراحل آغازین کار ، می توان با شناخت از افراد و توانایی هایشان کسانی را که تناسب بیشتری با نقش دارند انتخاب کرد .
- بهتر است افراد بازی در هر ایفای نقش عوض شوند تا امکان یادگیری بیشتر شود .
- تمرین های ایفای نقش ، نیاز به نمایشنامه از پیش تعیین شده ندارند . اما مربی باید شرایط حاکم بر ایفای نقش را تشریح کند و خصوصیات نقش ها را معین نماید . می توان برنامه ایفای نقش را از قبل به اطلاع دانش آموزان رساند تا بر روی موضوع بیشتر فکر کنند . به هر ترتیب باید از تعیین دیالوگ برای ایفای نقش خودداری کرد .
- می توان از بینندگان خواست در حین اجرای نقش نظرهای خود را در جدولی مثل این ثبت کنند .

چه کارهایی می توانست بهتر انجام شود ؟	چه کارهایی خیلی خوب انجام شد ؟

بحث پس از پایان ایفای نقش مهمتر از خود آن است . مربی باید بحث را با سؤال های کلی مثل « خوب ، در این مورد چه فکر می کنید ؟ » شروع کند و به تدریج سؤال های خاص را مطرح نماید .

باید شدیداً مراقب بود که فضای ایفای نقش و برخورد بینندگان با کسی که نقشی را ایفا کرده بعد از اتمام کار ادامه نیابد و موجبی برای آزار و اذیت وی فراهم نشود . در حین بحث درباره این فعالیت ، تاکید کنید که نقش مورد انتقاد قرار گیرد نه ایفا کننده . اگر به این نکته کم توجهی شود ، جلسه های ایفای نقش بعدی به تدریج ناموفق خواهد شد . طول مدت یک ایفای نقش نباید از ۲۰ دقیقه بیشتر باشد اما بحث های پس از آن را در صورت لزوم می توان تا حد تحمل اعضای گروه ادامه داد . اگر بازیگران در حین ایفای نقش دچار ابهام شدند و نتوانستند نقش را به پایان برسانند یا آثار خستگی در چهره بینندگان مشاهده شد باید فعالیت را قطع کرد .

۳) حل مسئله

طرح مسئله با طرح پرسش این تفاوت را دارد که در آموزش با کمک طرح مسئله از یادگیرنده خواسته می شود تا بر اساس آموخته های قبلی و تجربه خود شرایط مسئله را تحلیل کند و راه حل خاصی را پیشنهاد نماید . یادگیرنده برای حل مسئله باید از حافظه خود بهره بگیرد ، فکر کند و تصمیم بگیرد .

طرح مسئله برای ارزیابی سطوح بالاتر یادگیری دانستنی ها نیز به کار برده می شود ولی آنچه در این نوشته مورد نظر است ، نقش آموزشی طرح مسئله است . راه حل های مختلف یک مسئله می تواند موضوع بحث باشد .

نقش مربی در تحلیل راه حل های متنوع یک مسئله و پایبندی به اصول علمی در پاسخ دادن به ابهام ها بسیار مهم است . بدیهی است که اگر دانش آموزان حل مسئله را یاد بگیرند ، اعتماد به نفس و مهارت لازم برای مواجهه با موارد واقعی را نیز به تدریج کسب می کنند .

۴) داستان آموزشی

می توان برای انتقال اطلاعات بهداشتی از داستان های حاوی پیام استفاده کرد . اما لازم نیست هر داستانی پیام آموزشی داشته باشد . اگر داستان تصویری از جامعه ارائه دهد و شنوندگان آن را به تفکر درباره مسائل محلی وادارد نیز می توان از آن بهره آموزشی گرفت .

داستان های نیمه کاره علاوه بر اینکه کلاس را درگیر تخیل های متنوع دانش آموزان می کنند ، جنبه آموزشی قوی تری دارند چون اعضای کلاس سعی می کنند در لابلای داستان پیام آموزشی بگنجانند .

بحث پس از داستان ، مکمل فعالیت آموزش است . بهتر است در این بحث ها ابتدا به قهرمان های داستان پرداخته شود و سپس درباره مسائل محلی گفتگو شود .

نکته :

در تهیه داستان های آموزشی نباید طوری عمل کرد که فرد محلی بد و غیر بومی مثبت و خوب جلوه داده شود .

داستان های تصویری نیز روش مناسبی برای شروع بحث های آموزشی هستند . در این موارد چند تصویر پی در پی بدون توضیح یا نوشته در اختیار دانش آموزان قرار داده و

از آن ها خواسته می شود که برای آن تصاویر داستانی سرهم کنند . حتی می توان ترتیب تصاویر را به هم زد تا تفکر و تنوعی در کلاس پدید آورد .

(۵) بررسی نمونه

علاوه بر داستان که جنبه تخیلی دارد ، می توان از حوادث و مواردی که به طور واقعی در اطراف محل زندگی دانش آموزان رخ می دهد برای تفهیم مطالب استفاده کرد . مطالعه موردی را می توان بر اساس یک گزارش یا یک خبر (با استفاده از روزنامه ، مجله ، کتاب) شروع کرد .

(۶) بازدید از محدوده

در برخی از موارد امکان بازسازی شرایط و موقعیت های واقعی در کلاس وجود ندارد . در این موارد بهتر است اطلاعات از مشاهده مستقیم موضوع در خارج از کلاس کسب شود . این روش ، آموزش را به جامعه نزدیک تر می کند و ممکن است علائق خاصی را در دانش آموزان ایجاد کند .

بازدید از محدوده به دلیل خارج شدن از کلاس ، وقت گیر ، گاه پرهزینه و مشکل است و به هماهنگی با افراد متعدد نیاز دارد . مخصوصا در جریان بازدید دانش آموزان از منطقه گاه نیاز به موافقت مسئولان محلی و خانواده آن ها دارد .

هدایت علمی بازدیدها امری بسیار حساس و ظریف است . باید دانش آموزان مطلع باشند که هدف از بازدید چیست ؟ در جریان آن به چه نکاتی باید توجه کند ؟ رابطه مشاهدات با مسائل آموزشی مورد نظر چیست ؟ پس از بازدید بهتر است فرصت کافی برای بحث درباره یافته ها و مشاهدات اختصاص داده شود .

۷) سخنرانی

سخنرانی گاه به اشتباه تنها راه تدریس تلقی می شود . در حالی که به دلیل مشارکت نداشتن شنونده معمولا یادگیری چندان پایدار نیست و به علاوه سخنرانی به مهارت های کلامی سخنران بستگی زیاد دارد .

این طور نیست که سخنرانی را نتوان در هیچ موردی به کار برد اما باید از این روش در زمان و محل مناسب استفاده کرد تا تاثیر خود را بر جای گذارد . با سخنرانی می توان تعداد مخاطبین زیادی را مطلع کرد . فرد سخنران می تواند تجارب شخصی خود را در یک دوره زمانی کوتاه به دیگران منتقل کند .



فهرست منابع:

- ۱- کلینکه ، کریس . ال . مجموعه کامل مهارت های زندگی ، ترجمه : دکتر شهرام محمد خانی ، انتشارات رسانه تخصصی ، تهران ، ۱۳۸۶ ، صفحات ۲۶۳-۲۳۷.
- ۲- لیندن فیلد ، گیل . کنترل خشم ، گام های ساده برای مقابله با ناکامی و تهدید . ترجمه حمید شمسی پور ، انتشارات جوانه رشد ، تهران ، ۱۳۸۹.
- ۳- براندن ، ناتانیل . انسان بدون خویشتن ، ترجمه : جمال هاشمی . انتشارات شرکت سهامی انتشار ، تهران ، ۱۳۸۸ ، صفحات ۵۹-۵۷ و ۲۵۵-۲۱۱.
- ۴- هورنای ، کارن . شخصیت عصبی زمانه ما ، ترجمه : محمد جعفر مصفا . انتشارات بهجت ، تهران ، ۱۳۸۸ ، صفحات ۲۳-۱۵ و ۳۱۶-۳۰۵.
- ۵- هورنای ، کارن . عصبیت و رشد آدمی . ترجمه : محمد جعفر مصفا ، انتشارات بهجت ، تهران ، ۱۳۸۷.
- ۶- فتی ، لادن . ، محمد خانی ، شهرام . موتابی ، فرشته . ، کاظم زاد عطوفی ، مهرداد . آموزش مهارت های زندگی. کتاب راهنمای مدرس . نشر دانژه ، تهران ، ۱۳۵۸ ، صفحات ۹۵-۸۳ .
- ۷- حامدی ، رباب . کنترل خشم . علل ، پیامدها و راهکارها . انتشارات رشد ، تهران ، ۱۳۸۸ .
- ۸- ونینگ ، کنت . چگونه کودکان را با خود همراه کنیم ؟ روش جامعی برای کنترل نافرمانی و پرخاشگری در کودکان . مترجم : دکتر مهدی تهرانی دوست . انتشارات سنا ، تهران ، ۱۳۸۲ .
- ۹- انیل ، هلن . کنترل و مهار خشم ، ترجمه : اکبر فرشید نژاد ، دکتر سینا حکیمیان . انتشارات دانشگاه علوم پزشکی اصفهان و انتشارات فرهنگ مردم . اصفهان ، ۱۳۸۲ .
- ۱۰- موتابی ، فرشته . مهارت و کنترل خشم ویژه دانش آموزان . انتشارات طلوع دانش ، تهران ، ۱۳۸۶ .
- ۱۱- جان مک دونالد ، ن . م ، روشه ، میچ دور بریج ، ناتالی اسکینر . طراحی، اجرا و ارزشیابی طرح های آموزش همسالان متکی بر شواهد، تهران ، تندیس، ۱۳۸۷ .
- ۱۲- فاتحی ، منصور . روش آموزش رابطین بهداشت . وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی (معاونت بهداشتی) - صندوق کودکان سازمان ملل متحد (یونیسف) . چاپ دوم ۱۳۷۸ ، اصفهان ۷۴-۶۵ .

پیوست ها





میثاق نامه

طرح بسیج سلامت دانش آموزان استان اصفهان

من می‌خواهم این پیام را به همه مسئولان برسانم که باید مسئله جوانان راه نیازهای جوانان راه آینده جوانان راه برنامهریزی برای جوانان راه، یک مسئله درجه یک و جدی به حساب بیاورند، این اجتناب ناپذیر است.

«مقام معظم رهبری»

در عصری که همکاری گروهی بنیان و شالوده توسعه پایدار را تشکیل می‌دهد و شاکله مناسبات و پیشرفت امور بر محور مشارکت استوار است، همانا تأمین سلامت نوجوانان و جوانان و فراهم نمودن زمینه برای زندگی شاداب، توأم با سلامتی جسم و جان مروهون همدلی، وحدت رویه، تلاش و مشارکت گسترده کلیه سازمانها و نهادهای اجتماعی می‌باشد.

طرح بسیج سلامت دانش آموزان (طرح ابتکاری استانی) با هدف پیشگیری از رفتارهای مخاطره آمیز در سنین مدرسه و آموزش مهارت‌های زندگی با همکاری فیما بین دستگاه‌ها و نهادهای ذیل برنامهریزی گردیده است و ثمره طبیعه آن، اهداء نعمت گوارا و بزرگ سلامت نوجوانان و جوانان بر پیگر جامعه است و در این حرکت خالصانه هیچ چیز جز رضای خدا پاسخگو نمی‌باشد.

امید است در این حرکت بنیادی و اساسی گامی در جهت حفظ، تأمین و ارتقاء سلامت نوجوانان و جوانان برداشته شود.

دکتر علیرضا ذاکر اصفهانی
استاندار اصفهان

سید معجد عاملیان
مدیر کل آموزش و پرورش استان اصفهان

دکتر شاهین شکرانی
رئیس دانشگاه و قائم مقام وزیر در استان

سرتیپ دوم پاسدار حسن گرمی
فرمانده نیروی انتظامی استان اصفهان
و دبیر شورای هماهنگی مبارزه با مواد مخدر استان

سرتیپ دوم پاسدار غلامرضا سلیمانی
فرمانده سپاه صاحب الزمان استان اصفهان

دکتر کمال خیدری
معاون بهداشتی و رئیس مرکز بهداشت استان اصفهان

دکتر سید مرتضی سقائیان نژاد
شهردار اصفهان

حسینعلی شمعانیان
مدیر کل حمل و نقل و پایانه‌های استان اصفهان

آتشباد بهزاد بزرگزاد
مدیر عامل سازمان آتشی فشان
و خدمات ایمنی شهرداری اصفهان

محمود محمدزاده
مدیر کل بهزیستی استان اصفهان

دکتر سید احمد نواب
مدیر عامل جمعیت هلال احمر استان اصفهان

حجت الاسلام و المسلمین مهدی امینی
مدیر کل امور جوانان استان اصفهان

علی کلیایی
مدیر کل صدا و سیما مرکز اصفهان

خلاصه شیوه نامه طرح بسیج سلامت دانش آموز

طرح بسیج سلامت دانش آموزی به عنوان یک طرح ابتکاری در استان اصفهان با هماهنگی و همکاری ۱۴ دستگاه دولتی از سال ۸۵ به اجرا در آمده است که به اختصار به اهداف و برنامه های آن می پردازیم :

هدف کلی :

پیشگیری از رفتارهای پرخطر در سنین مدرسه و آموزش مهارت های زندگی

اهداف اختصاصی :

- ❖ افزایش مشارکت دانش آموزان در برنامه های سلامت جامعه از طریق مدرسه
- ❖ ارتقاء ارتباط والدین با مدرسه برای پیشگیری از رفتارهای پرخطر در سنین مدرسه
- ❖ افزایش سطح مشارکت فرهنگیان در پیشگیری از رفتارهای پرخطر در سنین مدرسه
- ❖ ارتقاء سطح آگاهی ، نگرش و مهارت دانش آموزان در پیشگیری از رفتارهای پرخطر در سنین مدرسه

حیطه عمل :

طرح در رابطه با آموزش و پیشگیری از ۷ رفتار پرخطر در سنین مدرسه و آموزش های مهارت های زندگی در خصوص این ۷ رفتار برای کلیه دانش آموزان مدارس ابتدایی ، راهنمایی و متوسطه استان به تناسب ضرورت به اجرا در می آید .

- ❖ سوء مصرف مواد
- ❖ سوانح و حوادث
- ❖ مصرف دخانیات
- ❖ سن بلوغ
- ❖ کم تحرکی
- ❖ تغذیه نامناسب
- ❖ خشونت

ستاد طرح :

طرح بسیج سلامت دانش آموز توسط ستاد استانی ، برنامه ریزی و در سطح شهرستان عملیاتی می گردد . طرح بسیج سلامت دانش آموز در هر شهرستان دارای ۳ سطح ذیل می باشد :

سطح اول : مربیان میانی

مربیان میانی (اعضای ستاد سلامت دانش آموزان شهرستان) به عنوان هسته علمی اجرایی ، وظیفه برنامه ریزی و هماهنگی آموزش و اجرای مداخلات با پیام رسانان را برای هر رفتار بر عهده دارند .

سطح دوم : پیام رسانان

پیام رسانان افراد واجد شرایطی هستند که باید توسط ستاد شهرستان ها (هسته علمی آموزشی) در قالب کارگاه های آموزشی براساس طرح درس کاملا توجیه شوند تا توانمندی آموزشی جمعیت هدف را پیدا نمایند .

تبصره : پیام رسانان برای هر رفتار پر خطر درسین مدرسه و آموزش های مهارت های زندگی براساس توانمندی و مساعدت دستگاه های همکار در تقویم اجرایی آموزش هر رفتار تعریف می گردند .

سطح سوم : جمعیت هدف

جمعیت هدف ، کلیه دانش آموزان مقاطع تحصیلی استان و خانواده محترم آنها هستند که باید توسط پیام رسانان ، آموزش دیده و نتایج آموزش خود را به صورت های مختلف فرهنگی ، هنری ، مسابقه و ... منعکس نمایند .

تبصره : جمعیت هدف برای هر رفتار پرخطر درسین مدرسه و آموزش مهارت های زندگی نیز در تقویم اجرایی آموزش هر رفتار مشخص می گردد .

شیوه اجراء :

- ❖ تشکیل طرح در استان و شهرستان به صورت مرتب و مستمر
- ❖ توجیه ستاد طرح شهرستان (هسته علمی آموزشی) نسبت به اهداف ، برنامه ها ، مباحث درسی و ... در قالب همایش
- ❖ شناسایی ، انتخاب و آموزش پیام رسانان توسط ستاد طرح شهرستان
- ❖ سازمان دهی و برنامه ریزی برای آموزش جمعیت هدف توسط پیام رسانان
- ❖ برگزاری مسابقات و تدابیر لازم برای جمعیت هدف به منظور به دست آوردن نتایج اثر بخش آموزشی
- ❖ نظارت و کنترل بر سیر مراحل اجرا توسط ستادهای استان و شهرستان
- ❖ تهیه و تنظیم گزارش از سیر مراحل اجرا

وظایف دستگاه ها :

وظایف عمومی :

- ❖ ایجاد هماهنگی های لازم در دستگاه های مربوطه
- ❖ ارسال ابلاغیات لازم به زیر مجموعه در استان و شهرستان
- ❖ همکاری در تهیه جزوات و لوازم کمک آموزشی
- ❖ هدایت کلیه امکانات و پتانسیل مربوطه در اجرای کیفی طرح
- ❖ ایجاد وحدت رویه و جلوگیری از کارهای موازی در دستگاه مربوطه
- ❖ هدایت کلیه سیاست ها و تدابیر استانی در اجرای کیفی طرح

وظایف اختصاصی :

وظایف اختصاصی برای هر رفتار از ۷ رفتار پرخطر درسین مدرسه براساس تصمیمات و توافق های ستاد طرح استان مشخص می گردد .

تبصره : دستگاه های همکار جدای از وظایف تعیین شده باید با تعامل و همکاری صددرصد برای تحقق این حرکت بنیادی و اساسی تلاش لازم را به عمل آورند .

