

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

تقدیم به

خانواده‌های سرزمین پرشکوه‌هم؛

ایران

# خودآموز فرآموز مدیریت خشم

راهنمای ویژه‌ی والدین

مؤلفان:

دکتر سیامک طهماسبی

حامد بابکری

مهدی امیری

فاطمه مرادی

به سفارش اداره کل سلامت شهرداری تهران

با تشکر از مریم یارمحمدی، سید نوید موسوی، محمد یآوری، احد عبدی

و مریم دبیر

ویرایش متن: زینت احمدی

صفحه‌آرایی: زانیار بابکری

طراحی جلد: ابوالفضل قهرمانی

انتشار این کتاب در نشست شماره ۳۰ مورخ ۱۴۰۰/۵/۲۶

شورای چاپ و نشر شهرداری تهران به تصویب رسیده است.



## فهرست

۶	مقدمه
۱۰	سخنی با والدین
۱۲	پیش‌آزمون
۱۶	خشم
۱۷	چرا فرزندان خشمگین و یا عصبانی می‌شود؟
۱۷	نشانه‌های خشم در دوره‌ی ابتدایی
۱۹	نکات مهم در شناسایی خشم
۲۰	خشم؛ یک هیجان سالم و طبیعی
۲۱	امکان مدیریت موفق خشم
۲۱	دوران نوزادی، سرآغاز ایجاد خشم
۲۲	تاثیر تجربیات گذشته در بروز خشم در آینده
۲۳	افزایش تخریبگری خشم در صورت سرکوب
۲۴	وجود دلایل حتمی برای ابراز خشم
۲۴	احساس ناامنی
۲۵	عزت‌نفس پایین
۲۵	استرس
۲۵	احساس اندوه
۲۶	ناامیدی
۲۹	خشم، خشونت و پرخاشگری
۳۳	سبک‌های فرزندپروری
۳۴	سبک فرزندپروری سهل‌گیر
۳۵	ویژگی‌های والدین سهل‌گیر
۳۵	ویژگی فرزندان والدین سهل‌گیر
۳۷	سبک فرزندپروری مستبدانه
۳۸	ویژگی والدین مستبد
۳۹	ویژگی فرزندان والدین مستبد
۴۰	سبک فرزندپروری بی‌تفاوت
۴۱	ویژگی والدین بی‌تفاوت
۴۲	ویژگی فرزندان والدین بی‌تفاوت
۴۳	سبک فرزندپروری مقتدرانه
۴۴	ویژگی والدین مقتدرانه
۴۵	ویژگی فرزندان والدین مقتدر
۴۷	سبک زندگی والدین و خشم
۴۷	الگوی خوبی در مدیریت خشم باشید.
۴۸	مدیریت خشم را در جریان طبیعی زندگی آموزش دهید.
۴۸	در مورد خشم، دوگانه آموزش ندهید!
۴۹	سیر خشم در طول رشد
۵۱	جنسیت و خشم
۵۲	اقدامات والدین در حین عصبانیت کودک
۵۴	اقدامات والدین در حین رفتارهای تهاجمی کودک
۵۵	مقابله‌ی عزتمندانه با خشم کودک
۵۶	معرفی یک قهرمان
۵۹	ایجاد رابطه‌ی مثبت با کودک

۶۰	احترام
۶۱	اختصاص زمان
۶۱	گوش‌دادن فعالانه
۶۲	ابراز علاقه و دوست داشتن
۶۳	افزایش رفتار مثبت در فرزندان
۶۳	ملاحظات در خصوص تشویق رفتارهای مثبت
۶۴	بایدها و نبایدها در تعامل با فرزندان
۶۴	توجه به رفتارهای مثبت
۶۴	محدودکردن پاسخ‌های منفی
۶۴	کاستن امکان بروز رفتار منفی
۶۵	دنبال مقصر نگشتن
۶۵	پرهیز از ایدئال‌گرایی
۶۶	اهمیت دادن به مشکلات فرزند
۶۶	فراموش نکردن خود
۶۷	اصول دستوردادن به فرزندان
۶۹	فعالیت‌های آموزشی و مدیریت خشم
۶۹	بازی
۷۱	بازی؛ یک فعالیت کاملا تخصصی
۷۱	آزمایشگاه ایمن رفتارهای آینده
۷۲	بازی به مثابه آموزش
۷۳	قصه
۷۶	اهمیت و روش انتخاب قصه برای گروه‌های سنی مختلف
۷۹	اصول قصه‌گویی برای کودکان
۸۱	نقاشی
۸۳	ملاحظات معنوی و مدیریت خشم
۸۴	مهارت صبر
۸۸	خیر گزینی
۹۲	حل مسئله معنوی
۹۸	بخشایشگری
۱۰۲	ملاحظات رسانه‌ای
۱۰۵	راهنمای دانلود محتوای مناسب برای کودک و نوجوان
۱۰۸	فیلم‌های سینمایی
۱۰۸	سریال‌ها
۱۱۱	بازی‌های رایانه‌ای و موبایلی
۱۱۷	ملاحظات درسی
۱۳۰	دعا و نیایش
۱۳۲	منابعی برای مطالعه‌ی بیشتر
۱۳۳	منابع

## ◀ مقدمه

امروزه علی‌رغم گسترش روزافزون علم و تکنولوژی، فرضیه‌ی آسانترشدن تربیت کودک در سایه‌ی این پیشرفت‌ها، رنگ باخته است و در هجوم داده‌های متنی، صوتی و تصویری و همه‌گیری شبکه‌های مجازی، آنچه سهل‌الوصولتر از قبل شد، آسیب‌های اجتماعی و اختلالات روانی متعدد بود و نه تربیت کودکِ سالم، شاد و بهنجار.

در این دهکده‌ی آنلاین جهانی، والدین در مسیر پروراندن کودک خود، تنها از همیشه هستند. دیگر نه آن ارتباطات خویشاوندی و انتقال تجربیات به‌خوبی اتفاق می‌افتد و نه زمین‌های بازی و محله‌ها به‌قدری وجود دارند که فرزندان را برای زندگی آینده‌یاری دهند. همه‌ی آنچه روزی گمان می‌رفت که برای تسهیل زندگی آمده است، اکنون در مقابل کانون خانواده قرار دارد و عمداً یا سهواً در حال تضعیف این نهاد مهم اجتماعی است؛ از تلویزیون گرفته تا اینستاگرام؛ از اخبار جعلی تا نوشتارهای نامعتبر.

قاعدتاً در این شرایط، کارایی خانواده در تربیت کودکان به تدریج کاهش یافته و رسانه این نقش حیاتی را به دست می‌گیرد؛ رسانه‌ای افسارگسیخته، بدون نظارت و از همه مهم‌تر، بدون رقیب. حال ما از سویی درگیر مشغله‌های مجازی خودمان هستیم، از سوی دیگر آسیب‌های اجتماعی فوران کرده‌اند و کودکان بیشتر از هر زمان آماج این تهدیدات هستند.

مبهرن است که هر جامعه‌ای، چنانچه از خانواده‌هایی سالم برخوردار نباشد، نمی‌تواند ادعای سلامت کند و بدون شک هیچ‌یک از آسیب‌های اجتماعی هم نیست که فارغ از تأثیر خانواده به وجود آمده باشد. پدر و مادر، بهترین الگوها هستند و کودک آداب‌ورسوم، نحوه‌ی برخورد و ارتباط با محیط و بسیاری از واکنش‌های اجتماعی را از والدین می‌آموزد. خانواده تحت شرایط صحیح، کودکان را آماده می‌سازد تا توانایی‌های بالقوه خود را شناسایی کنند و به‌عنوان افراد بالغ، نقش‌های سودمندی را در جامعه به عهده گیرند؛ اما در خانواده‌های ناسالم، میزان بروز رفتارهای پرخطر بیشتر است. در چنین شرایطی و برای مصون نمودن جامعه از آسیب‌های روزافزون، باید نظام‌های اجتماعی و سیاسی برای آموزش والدین گام‌هایی بردارند. این گام‌ها شامل آموزش‌های فرزندپروری به والدین، تسهیل دسترسی به مراکز ارائه‌ی خدمت و مشاوره، ایجاد زیرساخت‌های محلی، تقویت آموزش رسمی و ... است.

یکی از این نهادهای اجتماعی که می‌تواند در ارتقای سطح سلامت روان شهروندان جامعه و به‌تبع آن خانواده‌ها نقش ایفاء کند، شهرداری‌ها می‌باشند، امروزه شهرداری‌ها در بسیاری از کشورهای دنیا به ویژه کشورهای پیشرفته، یکی از ارکان اساسی تأمین حفظ و ارتقای سلامت شهروندان آن جامعه محسوب می‌شوند. در حال حاضر شهرداری تهران نیز با راه‌اندازی اداره کل سلامت (در سطح ستاد)، ادارات سلامت (در سطح مناطق) و خانه‌های سلامت (در سطح محلات)، قدم‌های اساسی و زیربنایی را به‌منظور ارتقای سطح سلامت شهروندان به ویژه در ابعاد اجتماعی و روانی آن برداشته است. اجرای ویژه‌برنامه‌های مختلف آموزشی سلامت‌محور، ارائه‌ی خدمات مشاوره و روانشناسی، تشکیل کانون‌های اجتماع‌محور و جذب همکاری‌های دولتی و غیردولتی، نمونه‌ای از اقداماتی است که در این راستا در حال اجرا می‌باشد. با توجه به گسترش آسیب‌های

اجتماعی و ضرورت آموزش شهروندان به ویژه کودکان و نوجوانان در جهت پیشگیری از رفتارهای پرخطر، اداره کل سلامت شهرداری شهر تهران نسبت به راه‌اندازی مراکز آموزش مهارت‌های رفتاری کودکان و نوجوانان با عنوان فرآموز در سطح مناطق بیست‌ودوگانه اقدام نموده است.

فرآموز، مکانی برای اجرای برنامه‌های آموزشی هدفمند برای کودکان و نوجوانان است تا در آنجا مربیان بتوانند زمینه‌ی رشد مهارت‌ها و توانمندی آنان را فراهم نموده و مهارت‌های اساسی زندگی را در آنان ارتقاء دهند و بر تجارب آنها در تعاملات و ارتباطات اجتماعی خود بیفزایند. هر مرکز فرآموز متناسب با عنوان فعالیت آن بر اساس اصول علمی و روانشناسی طراحی و فضاسازی شده و به کارگاه‌های تخصصی متنوعی برای یادگیری بهتر و سریع‌تر تقسیم گردیده است. آموزش در این مراکز توسط مربیان مجرب، کارآموده، آشنا و مرتبط با مباحث روانشناسی و مهارت‌های رفتاری کودکان و نوجوانان انجام می‌گیرد. مربیان در این مراکز در محیطی شاد، خلاق و بانشاط با بهره‌گیری از روش‌های مختلف نظیر بازی، نمایش، نقاشی، شعر، قصه‌گویی، بارش افکار، بحث و گفت‌وگوی آزاد و... مهارت‌های رفتاری را به گروه هدف آموزش می‌دهند.

لذا با توجه به اینکه عمدتاً افراد مراجعه‌کننده یک بار از خدمات مراکز فرآموز بهره‌مند می‌گردند، ضرورت تداوم آموزش‌ها به گروه‌های هدف و والدین آنان جهت پایدارسازی و اثربخشی این آموزش‌ها اجتناب‌ناپذیر است.

از این‌رو بر آن شدیم تا با تدوین محتوای ساده، کاربردی، علمی و مخاطب‌پسند، بتوانیم فعالیت‌های فرآموزی را برای خانواده و محیط خانواده بازطراحی کنیم؛ به این شکل که والدین بتوانند با کمترین ابزار موردنیاز و صرف وقت اندکی، فعالیت‌های هدفمندی را با فرزندان خود کار کنند و چه‌بسا که اثرات مطلوب‌تری نیز کسب نمایند.

بدین منظور برای هر مرکز فرآموز، سه جلد کتاب طراحی و تدوین شد. نخست: کتاب ویژه‌ی والدین که دارای دو بخش می‌باشد: بخش ویژه که به تعریف، تبیین، سبب‌شناسی و مؤلفه‌های موضوع موردنظر می‌پردازد و در آن توصیه‌ها و تکنیک‌های ارتقای مهارت در والدین و فرزندانشان



به تفصیل قرار داده شده است و بخش مشترک که حاوی مطالبی در خصوص مهارت‌های عمومی و کاربردی پرورش فرزندان، نحوه‌ی تعامل با رسانه و ارتباط بین مهارت‌های زندگی با کتب درسی می‌باشد. این بخش مشترک به‌منظور جلوگیری از قطع ارتباط منطقی مباحث، در پایان تمام کتاب‌های والدگری قرار داده شده است.

در کنار کتاب والدین، دو کتاب برای انتقال مهارت‌ها به کودکان (فرزندپروری) در دو گروه ۶ الی ۹ سال و ۱۰ الی ۱۳ سال نیز تدوین شده است که هر کتاب مشتمل بر بازی، داستان، نقاشی، انیمیشن و بازی دیجیتال است. در راهنمای فرزندپروری، هدف از فعالیت‌های گردآوری‌شده، مدت‌زمان لازم برای هر کدام، ابزارهای موردنیاز و گفت‌وگوهایی که قبل و بعد از فعالیت باید با کودک داشت، شرح داده شده است. بدیهی است که به‌کارگیری فعالیت‌های کتاب فرزندپروری مطابق با شیوه‌نامه‌های آن، انتقال مهارت‌ها و مفاهیم تربیتی را به کودک بسیار تسهیل خواهد کرد.

بنا به مراتب، بسته‌ی حاضر با عنوان خودآموز مدیریت خشم، برای استفاده‌ی خانواده‌های عزیز طراحی شده است. در پایان امیدواریم که آنچه در این مجموعه کتب تدوین گشته، موجبات رضایت شما والدین عزیز را فراهم سازد. آرزوی قلبی ما پرورش فرزندان سالم، بهنجار، شاد و پرتلاش در سراسر ایران است که این مهم قطعاً با همراهی پدران و مادران عزیز دست‌یافتنی است.

## ◀ سخنی با والدین

خشم بخشی از زندگی انسان است و وجود آن به همان اندازه طبیعی است که حالاتی مانند خوشحالی و لذت، غم و ترس طبیعی هستند. برای اکثر مردم، خشم چیزی است که پرداختن به آن و مقابله با آن سخت است و زمانی این امر پیچیده‌تر می‌شود که متوجه شویم خشم با احساسات دیگر مانند احساس گناه، ناامیدی، غم و ترس و ... گره خورده است. این احساس غریزی است و تمام انسان‌ها به‌صورت بالقوه آن را دارند؛ زیرا در مواقع لزوم به کمک ما می‌آید. غالباً ما زمانی خشم را تجربه می‌کنیم که نیازهای اساسی‌مان مورد تهدید قرار گرفته باشد؛ مثلاً اگر کسی به ما حمله کند و ما احساس کنیم که او ممکن است به ما آسیب بزند، در واقع نیاز ما به بقا تهدید شده است؛ اگر فردی به ما ناسزا بگوید، نیاز ما به احترام مورد تهدید واقع شده است و یا اگر کسی ما را در انتخاب‌هایمان اجبار کند، نیاز ما به استقلال تهدید شده است.

در این موارد طبیعی است که با شدت‌های مختلفی خشم را احساس کنیم و البته این احساس وقتی تحت کنترل و مدیریت شده استفاده شود، حتی برای ما بسیار کارگشا و نجات‌دهنده نیز خواهد بود. البته روی دیگر این سکه زمانی است که خشم ما مهارناپذیر و افسارگسیخته می‌شود و بی‌وقفه ما را دچار مشکلات فردی و اجتماعی می‌کند. حال اگر همه‌ی این‌ها را برای کودکان متصور شویم، داستان فجیع‌تر نیز می‌شود.

اگر ما فرزندی عصبانی و غیرقابل مهار در زمینه‌ی خشم داشته باشیم، اولین کسانی که به کم‌کاری و عدم آموزش متهم می‌شود، خودمان هستیم. البته این گناه فقط بر دوش والدین نیست، منتهی می‌توان با شناخت خشم و مولفه‌های آن و از همه مهم‌تر، کنترل خشم خودمان، احتمال پیشگیری از خشمگین شدن کودک و نوجوانمان را بسیار بالا ببریم.

از این رو، بسته‌ی خودآموز پیش رو برای کمک به والدین به‌منظور ارتقای **مهارت مدیریت خشم** در خود و فرزندانشان طراحی شده است. در این بسته شما با کلیات **خشم** آشنا شده و راهکارهای کمکی برای زیست سالم‌تر را مطالعه می‌فرمایید. همچنین در کنار این راهنمای خودآموز، لازم است بر اساس سن فرزندتان، یکی از دو کتاب کار را نیز مشاهده کرده و فعالیت‌های آموزشی آن را در خانه با کودکتان انجام دهید. مطمئناً شناخت کلی شما از این موضوع، بکارگیری آموزه‌های آن در زندگی خود و البته توجه به ارتقای آن در فرزندتان می‌تواند نویدبخش داشتن خانواده‌ای شاد و جامعه‌ای بهنجار شود؛ ان‌شاءالله.

## ◀ پیش آزمون

والدین گرامی لطفاً پیش از شروع مطالعه‌ی این کتابچه، عبارات زیر را خوانده و با توجه به راهنمای زیر، به هر عبارت نمره‌ای بدهید:

نمره صفر: این رفتار از فرزند من هرگز سر نزده است؛

نمره ۱: فرزند من گهگاه این رفتار را نشان می‌دهد (حداقل یک‌بار در ماه)؛

نمره ۲: فرزند من اغلب این رفتار را نشان می‌دهد (حداقل یک‌بار در هفته)؛

نمره ۳: فرزند من مرتباً این رفتار را نشان می‌دهد (روزانه یا چند بار در هفته)؛

عبارات: فرزند من ...	۰	۱	۲	۳
۱) مدام دیگران را مقصر مشکلات خود می‌داند.				
۲) در مواقعی که ناامید شده و احساس شکست دارد، اشیاء را پرت می‌کند.				
۳) هر موقع که عصبی می‌شود، زمان زیادی نیاز است تا دوباره آرام شود.				
۴) در هنگام بازی با بچه‌ها، قواعد بازی را با زور به نفع خود تغییر می‌دهد تا برنده شود.				
۵) تغییرات را دوست ندارد و به هر تغییر در روند زندگی، واکنش منفی نشان می‌دهد.				
۶) در مواقع آرامش، حرف‌های خصمانه و انتقام‌جویانه در مورد دیگران می‌گوید.				
۷) نسبت به انجام اموری که به او واگذار شده مقاومت دارد و یا آن را به کندی انجام می‌دهد.				
۸) حتی وقتی همه‌چیز معمولی و عادی است، به دنبال بهانه‌ای است تا عصبانی شود.				
۹) کودکان دیگر را مورد تمسخر قرار می‌دهد.				
۱۰) در هنگام عصبانیت از صفات غیرمؤدبانه و ناسزا برای طرف مقابل استفاده می‌کند.				
۱۱) در مواقع عصبانی شدن حالات چهره‌اش تغییر می‌کند و صورتش سرخ و برافروخته می‌شود.				
۱۲) روی یک کار تمرکز ندارد و کارها را نیمه‌تمام رها می‌کند.				
۱۳) به صورت مداوم لجبازی می‌کند.				
۱۴) دوستانش مایل به بازی کردن با او نیستند و او را طرد می‌کنند.				
۱۵) به راحتی با همسالانش درگیر شده و در هنگام درگیری کنترل دست‌ها و زبانش را ندارد.				

## نمره‌گذاری

پس از تکمیل آزمون، مجموع نمرات کسب‌شده در ستون‌های مختلف را جمع کرده و عدد به‌دست‌آمده را براساس شیوه‌نامه زیر تفسیر نمایید:

نمره‌ی ۰ تا ۵: فرزند شما از گزند خشم و عصبانیت در امان است.

نمره‌ی ۶ تا ۱۰: این عدد نشان‌دهنده‌ی مقدار طبیعی خشم است و فرزندتان نیازی به اخذ مشاوره و کمک متخصص ندارد.

نمره ۱۱ تا ۱۵: میزان خشمی که کودک شما ابراز می‌کند بیش‌ازحد طبیعی می‌باشد و بهتر است با فردی که در این زمینه متخصص است، مشورت کنید.

نمره ۱۶ تا ۲۰: به‌صورت کاملاً واضح، فرزندتان خشمگین است و حتماً بایستی اقداماتی برای آموزش مدیریت خشم توسط شما یا متخصص دریافت کند.

نمره بالای ۲۰: خشم فرزندتان مشکلی بسیار جدی است و مداخلات فوری برای کاهش خشم او توسط متخصصین باید انجام پذیرد.



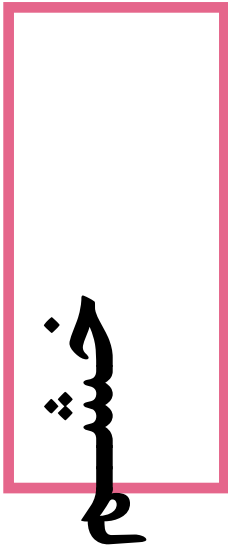
## ◀ مورد شماره ۱

نسترن، ۷ ساله است و یک برادر ۲ ساله دارد. او مدتی است که خیلی خشمگین به نظر می‌رسد و به سرعت عصبی می‌شود. مادر نسترن می‌گوید هر بار که دخترش از او چیزی می‌خواهد و او نمی‌تواند بلافاصله آن را به او بدهد، نسترن شروع می‌کند به داد زدن یا وقتی که برادر کوچک‌تر او گریه می‌کند، نسترن عصبانی شده و از مادرش می‌خواهد زودتر برادرش را ساکت کند. چند روز قبل، پدر نسترن هنگام شام از او خواست که اسباب‌بازی‌هایش را جمع کند و داخل کمد بگذارد. نسترن بجای آنکه این کار را انجام دهد، با داد و فریاد به پدرش گفت که چرا نمی‌گذارد بازی کند و موهای عروسک دوست‌داشتنی کوچکش را به نشانه‌ی اعتراض کشید و باعث شد موهای عروسک کنده شود. این رفتارهای نسترن باعث نگرانی خانواده شده است. آن‌ها می‌ترسند که این رفتارها ادامه پیدا کند و نسترن به تدریج خشمگین‌تر و عصبانی‌تر شود.



## ◀ مورد شماره ۲

سامان دانش‌آموز کلاس پنجم دبستان است و بسیار درس‌خوان. مدیر مدرسه‌ی او امروز با خانگی آن‌ها تماس گرفته و از ایجاد مشکلاتی توسط سامان در مدرسه شکایت کرد. آقای نادری، مدیر مدرسه، به پدر سامان گفت که پسر آن‌ها امروز در کلاس یکی از همکلاسی‌هایش را هل داده و باعث شده است که او نقش زمین شود. همچنین گفت: هفته‌ی قبل هم یکی از دانش‌آموزان مدرسه به اشتباه کیف سامان را کثیف کرده است و او بدون آنکه از او توضیحی بخواهد، یقه‌ی دانش‌آموز را گرفته و دعوا راه انداخته است و باعث شده که پیراهن طرف مقابل پاره شود. پدر سامان ضمن ابراز تعجب از رفتارهای پسرش، عنوان کرد که اتفاقاً چند روز قبل هم دیده است که سامان در کوچه با بچه‌های محله فوتبال بازی می‌کرده و خطای بسیار خشنی روی یکی از بچه‌ها انجام داده است و بقیه‌ی بچه‌ها از فرزندش خواسته‌اند که از بازی آن‌ها خارج شود.



## خشم

وجود کودکان خشمگین و عصبانی برای والدین، چالشی است که عمدتاً نمی‌توانند به راحتی آن را مدیریت کنند. والدین در چنین شرایطی، در اغلب مواقع از داد و فریادهای کودکان خود در خانه و درگیری و دعوا کردن‌های آنان در مدرسه شکایت می‌کنند و با اعمال خشونت بیشتر، محدودیت‌های غیرمنطقی و پاسخ‌های تحریک‌کننده این مشکل را عمیق‌تر می‌سازند. لذا خشم در کودکان، فارغ از دلایل آن، در صورتی که با واکنش غلط والدین مواجه شود، پیامدهای سنگین‌تری برای هر دو طرف خواهد داشت.



## ◀ چرا فرزندان خشمگین و یا عصبانی می‌شود؟

دلایل متعدد و متفاوتی برای خشمگین شدن کودک و نوجوان وجود دارد و پدر و مادر به‌مرور مجموعه‌ای از این دلایل را شناسایی خواهند کرد. اما مهم‌ترین این اتفاقات شامل موارد زیر خواهد بود:

- | اگر کسی بدون اجازه و یا با توشل به زور و قلدری چیزی که در مالکیت کودک است را از او بگیرد، موجبات خشم او را فراهم می‌سازد؛
- | هنگامی که آزار کلامی برای کودک رخ بدهد، او کنترل احساسات خود را از دست داده و خشمگین می‌شود. آزار کلامی شامل تمسخر و تحقیر، بی‌احترامی، فحش، ناسزا و ... می‌باشد؛
- | اگر دیگری، کودک یا نوجوان را هل بدهد، او را کتک بزند و یا به سوی او شئ پرت کند؛
- | طردشدن و عدم اجازه برای ورود به بازی‌های گروهی می‌تواند خشم فرزند شما را برانگیزاند. این اتفاق می‌تواند یکی از سخت‌ترین تجارب کودکان و نوجوانان باشد؛
- | اگر موجب قطع فعالیت دلخواه کودک شویم و او را به سوی کار دیگری هدایت کنیم، ممکن است برای اینکه از انجام کار مدنظرمان سر باز زند، رفتار خشن از خود نشان دهد.

## ◀ نشانه‌های خشم در دوره‌ی ابتدایی

فرزندان خشمگین در ابتدای ورود به مدرسه تا انتهای دوره‌ی ابتدایی، ممکن است همه یا تعدادی از نشانه‌های زیر را بروز دهند:

- | کودک عصبانیتی فراتر از سن خود بروز می‌دهد. با توجه به اینکه ابتدای دوران مدرسه، احساسات قابل‌کنترل‌تر هستند، در صورتی که خشمی که کودک شما بروز می‌دهد بیش از سن و سال اوست، به اینکه او ممکن است فردی خشمگین باشد، فکر کنید.
- | پس از احساس شکست و یأس، واکنش‌های منفی اغراق‌شده‌ای نشان می‌دهند.
- | طغیان‌های ناشی از ناامیدی، کودک را برای کسب تجربه‌های جدید مردد می‌کند و این سکون و بی‌حرکتی هم او را بیشتر در معرض ابراز خشونت قرار خواهد داد.
- | معلمان، به دلیل آنکه زمان نسبتاً طولانی را با کودک شما می‌گذرانند، آینه‌ی تمام‌نمای فرزند شما می‌توانند باشند. آن‌ها کودک شما را در مقایسه با سایر همکلاسی‌هایش می‌بینند و در صورت گزارش خشم کودک توسط معلم، می‌توانید آن را با اطمینان بالا بپذیرید.

**همسالانش او را در بازی‌های گروهی شرکت نمی‌دهند.**

اینکه دوستان فرزندتان در محله و مدرسه از بازی کردن با او اجتناب می‌ورزند، ممکن است به دلیل این باشد که فرزندتان با همتایان خود با عصبانیت برخورد می‌کند یا با زورگویی در تلاش است تا قوانین بازی را به نفع خود تغییر دهد. فقدان دوستی‌های سالم با همسالان می‌تواند یکی از نشانه‌های خشونت کودک یا نوجوان باشد.

**کودک یا نوجوان خشن همواره به دنبال انداختن تقصیر**

**به گردن دیگران است.** او در هر اتفاقی معتقد است که دیگری باعث شده است تا با او گلاویز شده و کتک بزند.

در واقع آنان معتقدند که عصبانیت آنان نتیجه‌ی برخورد ناعادلانه با آن‌ها است.

**رفتارهای مخاطره‌آمیز برای خود و دیگران بروز می‌دهد.** کودک یا نوجوان خشن، خود

را به زمین می‌کوبد، به خود ضربه می‌زند، قشقرق راه می‌اندازد و ممکن است اشیاء را بشکند و یا چیزهایی را به سمت دیگران پرتاب کند.

**به ناسزا یا زخم زبان زدن تمایل دارند.** در هنگام عصبانیت این کودکان به راحتی از

کلمات و صفات غیرمؤدبانه استفاده کرده یا فحاشی می‌کنند.

**بی‌دلیل و از روی عمد جدل راه می‌اندازند.** به زبان دیگر، آن‌ها دنبال بهانه‌ای برای

خشمگین شدن هستند. این رفتار ممکن است ناشی از آن باشد که آنان انرژی مازادی دارند که می‌خواهند آن را از این طریق خالی کنند.

**اعتراف می‌کنند که توانایی کنترل خشم خود را ندارد.** این کودکان وقتی که خشمشان

را ابراز می‌کنند، بعدتر متوجه اشتباه خود شده و احساس پشیمانی می‌کنند؛ اما همین ندامت و حس بد نسبت به خود، دوباره محرکی می‌شود برای خشونت‌های بعدی. در واقع آنان در این چرخه‌ی معیوب گرفتار خواهند شد.

**در مقابل امور روزمره و ساده واکنش نشان می‌دهد.** برخی از امور مانند انجام تکالیف

مدرسه جزء وظایف فرزند شما است و در واقع بایست بدون تذکر و مشکل آن را انجام دهد؛ اما کودکانی که مستعد ابراز خشم هستند، از انجام این امور سر باز می‌زنند و حتی ممکن است که بدرفتاری کرده و در مقابل والدین جیغ‌و داد راه بیندازند؛

**فقدان  
دوستی‌های  
سالم با همسالان  
می‌تواند یکی از  
نشانه‌های خشم  
کودک یا نوجوان  
باشد.**

زندگی عادی شما را تحت الشعاع قرار می‌دهند. برای مثال شما دیگر از اینکه در یک مجلس خانوادگی بنشینید و یا اجازه بدهید فرزندتان با سایر کودکان بازی کند، واهمه خواهید داشت. واهمه‌ی اینکه نکنند فرزندتان با کودکان دیگر مجادله کند و یا گلاویز شود و شما را شرمسار سازد.



### ◀ نکات مهم در شناسایی خشم

قبل از آنکه به روش‌های صحیح مواجهه با خشم کودکان در خانه بپردازیم، لازم است ابتدا با خشم به صورت جامع‌تر آشنا شویم. شاید فقط با شناخت همه‌جانبه و درست مفهوم خشم در دوران کودکی و نوجوانی است که می‌توان به صورت مطلوب با آن برخورد کرد و از آسیب‌های احتمالی آن در زندگی خود و فرزندانتان در امان باشیم.

## ■ خشم؛ یک هیجان سالم و طبیعی

ما هر روز در رسانه و جامعه، توسط گوینده‌های خبر، برنامه‌های تلویزیونی، همکاران و آشنایان در مورد خشم، عصبانیت و خشونت مورد بمباران اطلاعاتی قرار می‌گیریم. اخبار حوادثی که پیرامون ما اتفاق می‌افتند و ریشه‌ی آن‌ها در خشونت نهفته است، باعث می‌شود که حتی ابراز حداقلی خشم و عصبانیت توسط کودکان و نوجوانان برای والدین بسیار نگران‌کننده باشد.

**خشم در اصل  
همواره احساسی  
ناخوشایند و  
آسیب‌زا نیست!**

این ترس از گرفتارشدن خانواده در آتش خشم فرزندان، باعث می‌شود که کوچک‌ترین نشانه‌های عصبانیت آنان، توسط والدین سرکوب یا کنترل شود. اما باید اشاره کرد که خشم به‌خودی‌خود یک احساس ناخوشایند و آسیب‌زا نیست و حتی گاه، خشم می‌تواند گامی مثبت باشد برای یک تغییر مطلوب.

خشم، در صورتی که به‌صورت سازنده ابراز شود، یک واکنش بسیار طبیعی در برابر بی‌عدالتی و محرکی است برای رسیدن به یک فضای عادلانه و دوستانه‌تر. همچنین ما در موقعیت‌های مخاطره‌آمیز و بحرانی، به کمک احساس خشم از مهلکه می‌گریزیم و خطرات را از خود دور می‌کنیم. پس خشم همواره آن نیروی مخرب و طغیانگری نیست که در ذهن عموم ما تصویر می‌شود.

نکته‌ی مهم این است که آگاه باشیم خشم و عصبانیت گستره‌ی وسیعی دارد و از یک ناامیدی کوتاه‌مدت تا یک فوران خشونت‌آمیز را شامل می‌شود. اگر خودمان بتوانیم در موقعیت‌های پیش‌آمده، مدیریت مطلوبی روی خشم خود داشته باشیم، این نوید را به فرزندانمان می‌دهیم که آنان نیز می‌توانند خشم و عصبانیت را به‌عنوان یک احساس طبیعی پذیرفته و با روش‌های سالم آن را ابراز کنند.

## □ امکان مدیریت موفق خشم

مدیریت خشم، یک مهارت است و مانند هر مهارت دیگری قابل آموزش و دستیابی است. این باور که یک نوجوان خشمگین، دیگر هرگز اصلاح نمی‌شود، نادرست است. همان‌طور که فرزندان در طول رشد خود مهارت‌های حرکتی را یاد می‌گیرند، می‌آموزند حرف بزنند و بازی کنند، به همان شکل نیز با تمرین و الگودهی صحیح می‌توانند بیاموزند خشم خود را به شکل سالم ابراز کنند و از جنبه‌های ناسالم این احساس دوری کنند. پس یادمان باشد که در هر محیطی و با هر ابزاری می‌توان به آموزش مدیریت خشم به کودکان و نوجوانان امیدوار بود و آن را یک قضیه‌ی غیرقابل تغییر ندانیم.

## □ دوران نوزادی، سرآغاز ایجاد خشم

والدینی که در دوران نوزادی با کودکان خود تعامل مساعد دارند، پیوسته آنان را مراقبت می‌کنند و لمس کردن و نوازش مداوم کودکان را انجام می‌دهند، فرزندان با قدرت تنظیم هیجانات و مدیریت احساسات بالاتری دارند. این والدین می‌توانند امیدوار باشند که فرزندان آنان در بزرگسالی کمتر رفتارهای خشونت‌آمیز از خود نشان می‌دهند.

در واقع هر چقدر این تجربیات دوران نوزادی مثبت و سازنده‌تر باشد، رشد قسمت‌هایی از مغز که در کودکی و نوجوانی به کنترل رفتارهای خشونت‌آمیز کمک می‌کنند، بیشتر و بهتر خواهد بود. مطالعات متعددی نشان می‌دهد که کودکانی که در محیط‌های پر تنش رشد کرده‌اند و به‌صورت کلی از تجربیات مطلوبی که در بالا عنوان شد، کمتر بهره‌برده‌اند، در کنترل خشم و عصبانیت خود، ناموفق‌تر هستند. ممکن است با خود فکر کنید که فرزند شما اکنون وارد دوره‌ی کودکی و نوجوانی شده است و شما در دوران نوزادی و نوپایی او به حد کافی این موارد

را موردتوجه قرار نداده‌اید. خبر خوب اینکه باز هم دیر نیست! تعامل حمایتی و آموزش اصولی مهارت‌های کلیدی می‌تواند در این سنین نیز اتفاق بیفتد و قابلیت کودکان و نوجوانان برای کنترل احساسات، به‌ویژه خشم را پرورش و افزایش دهد.



#### ■ تاثیر تجربیات گذشته در بروز خشم در آینده

کودک و نوجوان در مسیر رشد خود، تجربیات متعدد و مختلفی را کسب می‌کنند. رسوب این تجربیات و خاطرات در زندگی آنان به‌اندازه‌ای است که رفتار آنان را در موقعیت‌های آتی تحت‌تأثیر قرار می‌دهد. برای مثال کودکی را در نظر بگیرید که در خانواده مورد تبعیض قرار گرفته است. اگر این کودک در مدرسه و در تعامل با همکلاسی‌هایش توسط معلم نیز مورد بی‌عدالتی و تبعیض قرار گیرد، سریع‌تر و شدیدتر خشم خود را بروز می‌دهد تا کودکی که این موقعیت را تجربه نکرده است. نکته‌ای که در این مورد پنهان‌شده، این است که والدین با حمایت از کودکان می‌توانند تجربیات تلخ آنان در گذشته را ترمیم کنند و آنان را از پشتیبانی همه‌جانبه و مداوم خود مطمئن سازند.



#### ■ افزایش تخریبگری خشم در صورت سرکوب

همه‌ی ما موافقیم که کودک و نوجوان خشمگین می‌تواند موقعیت‌های اجتماعی زیادی را از دست بدهد، بین دوستانش موردعلاقه نباشد و به‌مرور منزوی و گوشه‌گیر شود. همچنین اگر خشم کنترل نشود، ممکن است باعث ایجاد صدمه به خود یا دیگری نیز شود. اما با همه‌ی این‌ها باید بدانیم که فرزند ما گاهی با بروز خشم و رفتارهای خشونت‌آمیز در پی جلب‌توجه ما است و از ما می‌خواهد که او را حمایت کنیم. اگر ما این خواسته‌ی طبیعی فرزندمان را نادیده بگیریم و برعکس بکوشیم که خشم او را سرکوب کنیم، در واقع داریم این آتش‌فشان را تحریک می‌کنیم و باید منتظر فوران آن در آینده‌ای نزدیک باشیم.

کودکان و نوجوانان هنگامی که نتوانند فرصتی برای اراثه‌ی خشم و عصبانیت به‌جای خود پیدا کنند، شروع می‌کنند به سرکوب آن و تبدیل خشم به رفتارهای دیگری مانند گریه و اشک ریختن. اما باید بدانیم که این خشم فروخورده به‌مرور قوی‌تر می‌شود و کبریت این انبار باروت در موقعیت یا زمانی دیگر زده خواهد شد. همچنین لازم است آگاه باشیم که سرکوب و انکار پیوسته‌ی خشم، موجب بروز مشکلات عاطفی و جسمانی برای فرزندان خواهد شد.

### ■ وجود دلایل حتمی برای ابراز خشم

خشم، ناگهانی و از آسمان فرو نمی‌آید! در بروز هر رفتار خشونت‌آمیز باید دنبال یک دلیل بود. واضح است که رفتارهای این‌گونه، با یک محرک شروع می‌شوند. کودک و نوجوانی که بیشتر عصبی و خشمگین است، بدیهی است که از مشکل طولانی‌تر، حادثه و سخت‌تری رنج می‌برد. لذا بجای اینکه مسئولیت خشم را به عهده‌ی فرزندان بگذاریم، تلاش کنیم که ریشه‌ی آن را بیابیم. اگر در این کار موفق نبودم، بهتر است پیدا کردن ریشه‌ی مشکلات بوجودآورنده‌ی خشم را به فرد متخصصی مانند مشاور یا روانشناس واگذار نمایم.

از مهم‌ترین دلایلی که می‌تواند باعث بروز رفتارهای خشمگینانه در کودک و نوجوان ما شود، می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:



### • احساس ناامنی

نوع تعامل والدین با فرزندان در دوران نوزادی، موجب ایجاد مفهومی به نام دلبستگی می‌شود. برای مثال اگر دوران شروع زندگی سرشار از تنش، بدون لمس و نوازش‌های لازم و خالی از احساس امنیت باشد، کودک در ادامه در مواقع اضطراب برانگیز از تماس با پدر و مادر خود اجتناب می‌کند. کودکانی که این نوع از ارتباط را



دارند، بیشتر دچار رفتارهای خشونت‌آمیز خواهند شد. همچنین ایجاد حس بی‌اعتمادی نسبت به سرپرست و مراقب در دوران نوزادی و نوپایی، خود را به صورت پرخاشگری نسبت به سایر بزرگسالان در کودکی و نوجوانی نشان می‌دهد.

### • عزت‌نفس پایین

اگر فرزند ما از عزت‌نفس پایینی رنج برده و تصویر مطلوبی از خود نداشته باشد، برای جبران احساس کم‌ارزشی، شروع به درگیری و دعوا با دیگران می‌کند. آنان با اتکا به این روش غلط، سعی دارند که برای خود ارزش کسب کنند. والدین باید با پرورش و یادآوری ویژگی‌های ارزشمند و خصوصیات مثبت کودک به آنان، عزت‌نفسشان را ارتقا دهند تا فرزندانشان با دعوا و درگیری در پی کسب مقبولیت اجتماعی و ارزشمندی نباشند.

### • استرس

همواره کودک و نوجوان ما با سطحی از استرس مواجه خواهد بود. مقدار مناسب استرس می‌تواند برای آنان بسیار مطلوب باشد اما مشکل زمانی شروع می‌شود که مقدار استرس در زندگی فرزند ما زیاد شود. این تنش‌های مداوم، کودک را در معرض بروز رفتارهای خصمانه قرار می‌دهد. مثلاً زمانی که یک بزرگسال تنش‌هایی را در زندگی خود تجربه می‌کند، ممکن است با استراحت کردن، آن را کاهش داده یا رفع کند. اما کودکان به صورت کلی از این راهبرد کمتر استفاده می‌کنند و بجای استراحت، شروع می‌کنند به گیر دادن به خواهر و برادر یا همکلاسی‌ها که این اتفاق می‌تواند به سرعت تبدیل به صحنه‌ای برای نمایش خشونت شود. محیط‌ها و موقعیت‌های استرس‌زا برای کودک و نوجوان، او را در شرایط تحقیر و شکست قرار می‌دهد و این احساس ناخوشایند در بروز رفتار خشن موثر است.

### • احساس اندوه

کودکان و نوجوانانی که دوره‌های خفیف تا شدید افسردگی را طی می‌کنند، ممکن است بیشتر از خود خشم نشان دهند. همچنین غم و اندوه ناشی از فقدان عزیزان (مانند سوگ) و احساس بی‌کسی و تنهایی پس از آن، یکی دیگر از علل رفتارهای خشونت‌آمیز خواهد بود.

## • ناامیدی

عدم کسب موفقیت‌های مورد انتظار و شکست در تجربه‌های جدید، فرزندان ما را ناامید می‌کند. زمانی که تعداد این شکست‌ها و میزان ناامیدی از آستانه‌ی تحمل کودک و نوجوان فراتر می‌رود، قابل پیش‌بینی است که او به عصبانیت نسبت به خود یا دیگران روی آورد. بهتر است در انجام امور به فرزندتان مشاوره و راهنمایی بدهید و موانع پیروزی او را کم کنید تا با رسیدن به نتیجه‌ی دلخواه هم احساس ارزشمندی خود را دوباره بازیابد و هم از گزند ناامیدی در امان باشد.



علیرغم اشاره به موارد فوق، باید توجه داشت که در اغلب موارد حتی خود کودک نیز نمی‌داند که کی ماشه‌ی خشم او چکانده می‌شود. پس مجدداً خاطر نشان می‌کنیم که در این مواقع به تجربه‌ی معلمان، مشاوران و روانشناسان اتکا کنید. در کنار عناوین فوق، ذکر موارد دیگری نیز در ادامه ضروری است.



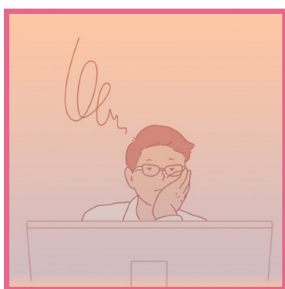
عدم تناسب خطا و تنبیه



احساس تبعیض و ناعدالتی



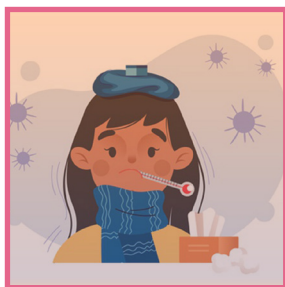
تعارضات خواهر و برادرها



فقدان احساس همدمی



خجالت و شرمساری



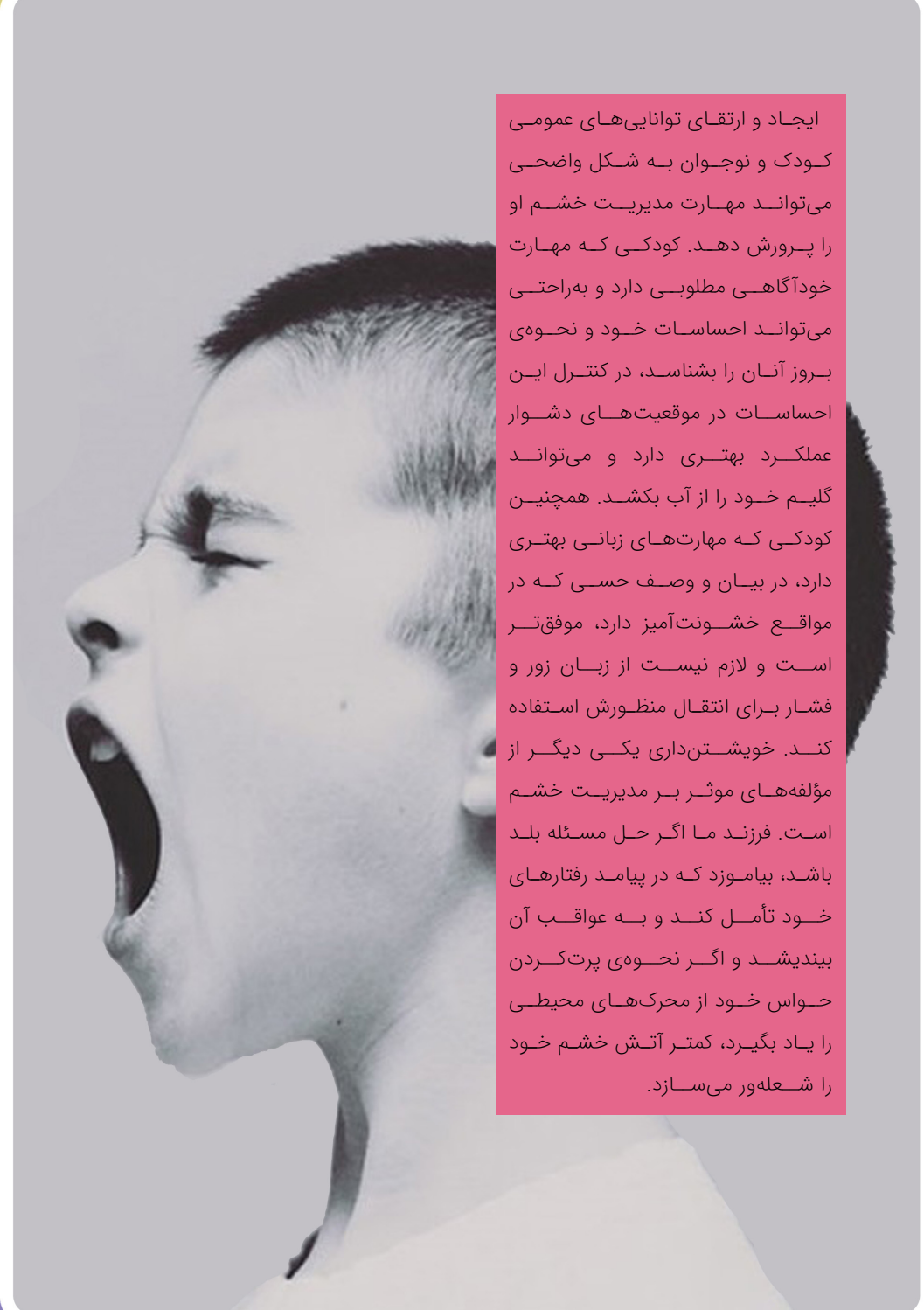
بیماری‌های جسمانی و درد



خستگی



انکارشدن احساسات



ایجاد و ارتقای توانایی‌های عمومی کودک و نوجوان به شکل واضحی می‌تواند مهارت مدیریت خشم او را پرورش دهد. کودکی که مهارت خودآگاهی مطلوبی دارد و به راحتی می‌تواند احساسات خود و نحوه بروز آنان را بشناسد، در کنترل این احساسات در موقعیت‌های دشوار عملکرد بهتری دارد و می‌تواند گلیم خود را از آب بکشد. همچنین کودکی که مهارت‌های زبانی بهتری دارد، در بیان و وصف حسی که در مواقع خشونت‌آمیز دارد، موفق‌تر است و لازم نیست از زبان زور و فشار برای انتقال منظورش استفاده کند. خویشتن‌داری یکی دیگر از مؤلفه‌های مؤثر بر مدیریت خشم است. فرزند ما اگر حل مسئله بلد باشد، بیاموزد که در پیامد رفتارهای خود تأمل کند و به عواقب آن بیندیشد و اگر نحوه‌ی پرت‌کردن حواس خود از محرک‌های محیطی را یاد بگیرد، کمتر آتش خشم خود را شعله‌ور می‌سازد.

# پر خاشگری و خشونت

## ◀ خشم، خشونت و پرخاشگری

عموم جامعه و به‌ویژه والدین هنگامی‌که از رفتارهای توأم با خشونت فرزندان‌شان صحبت می‌کنند؛ لابه‌لای کلامشان واژه و صفت‌های خشم، خشمگین، خشن، خشونت و پرخاشگری را به‌جای هم استفاده می‌کنند. اما در واقع این کلمات با هم برابر نیستند و هر کدام به طیف رفتاری با نوع و شدت خاصی می‌پردازد. رفتار توأم با خشم، یک قهرکردن ساده تا اقدام تروریستی در یک مرکز تجاری شلوغ را در برمی‌گیرد.

تفاوت اصلی بین خشم، خشونت و پرخاشگری در این است که خشم، اساساً یک احساس عادی انسان است که ممکن است در پی ترس، تنهایی، ناعدالتی، ناامیدی، تهدید، عدم کسب موفقیت و شکست پدیدار شود و لزوماً منجر به رفتارهای زیان‌بار برای کودک و نوجوان یا اطرافیانش نشود. همچنین خوب یا بد بودن خشم به نتیجه‌ی حاصل از آن بستگی دارد. خشمی که به انجام رفتاری کنترل‌نشده در خانه بیانجامد، منفی است؛ اما در مقابل اگر خشم نبود،



هرگز تغییری در حکومت‌های مستبد نیز به وجود نمی‌آید. در اینجا خشم عمومی، منجر به یک تغییر مثبت شده است.

پرخاشگری رفتار مهارگسیخته‌ای است که در پی احساس خشم بروز می‌کند و هدف آن آسیب‌رساندن به فرد دیگری است. فرد پرخاشگر می‌خواهد کنترل همه‌ی امور فقط در دست او باشد و دیگران نیز در برابر او تسلیم‌شده و در مسیری که او تعیین کرده است، گام بردارند. پس به‌صورت کلی پرخاشگری؛ کلام یا رفتاری فیزیکی به‌قصد آسیب به‌شئ یا شخصی هست.

تفاوت مهم بین خشم و پرخاشگری این است که اگرچه خشم در وهله‌ی اول به‌عنوان یک احساس دسته‌بندی می‌شود اما پرخاشگری بیشتر جنبه‌ی رفتاری دارد و مجرای است برای نمایش خشم که آزار عاطفی و جسمی از تحقیر کلامی، تهدید و انتقاد تا حمله‌ی جسمی، تخریب اموال و ... را در برمی‌گیرد. رفتار پرخاشگری، مرزهای اجتماعی را نقض می‌کند و مردم گاه خشم و عصبانیت را دستاویزی برای رفتار پرخاشگرانه خود قرار می‌دهند.

مفهوم دیگر، خشونت است. متخصصان از خشونت به‌عنوان اصطلاحی برای وصف رفتار تهاجمی، هدمند و پرخاشگرانه‌ی آسیب‌رسان و حتی مرگ‌آور استفاده می‌کنند. پس اقداماتی مانند ایجاد ضرب‌وجرح، تعرض، تجاوز به‌عنف، سرقت، قتل و ... در دسته‌ی رفتارهای خشن دسته‌بندی می‌شوند. تفاوت بین پرخاشگری و خشونت نیز در نتیجه‌ی نهایی آن است. مثلاً استفاده از الفاظ غیرمؤدبانه و ناسزاگویی رفتار پرخاشگرانه؛ و قلدری و سیلی زدن به فرد، رفتار خشونت‌آمیز تعریف می‌شود.

در صورت مدیریت صحیح، می‌توان از جنبه‌های مثبت آن بهره برد.

**خشم؛** هیجانی شدید در پی نارضایتی، ناامیدی، تهدید و ...

احتمالاً به یک رفتار مخرب و تهدیدآمیز تبدیل خواهد شد.

**پرخاشگری؛** اقدام یا رویه‌ای تهاجمی با هدف کسب تسلط بر اوضاع یا دیگران

بروز صدمات جبران‌ناپذیر و برهم‌زدن نظم و امنیت عمومی

**خشونت؛** استفاده از نیروی جسمانی به منظور آسیب‌رساندن، سوءاستفاده، تخریب و ...

همه‌ی این پدیده‌ها می‌توانند ناشی از بی‌ثباتی روانی و عاطفی فرد باشد. شباهت مهم این سه در این است که اگر به‌موقع و به‌درستی مدیریت و کنترل نشوند، منجر به نتایج مخرب و غیرقابل جبرانی می‌شوند. لذا عدم توجه به خشم فرزندان و نادیده‌گرفتن مدیریت آن می‌تواند منجر به پرخاشگری و در نهایت خشونت شود.





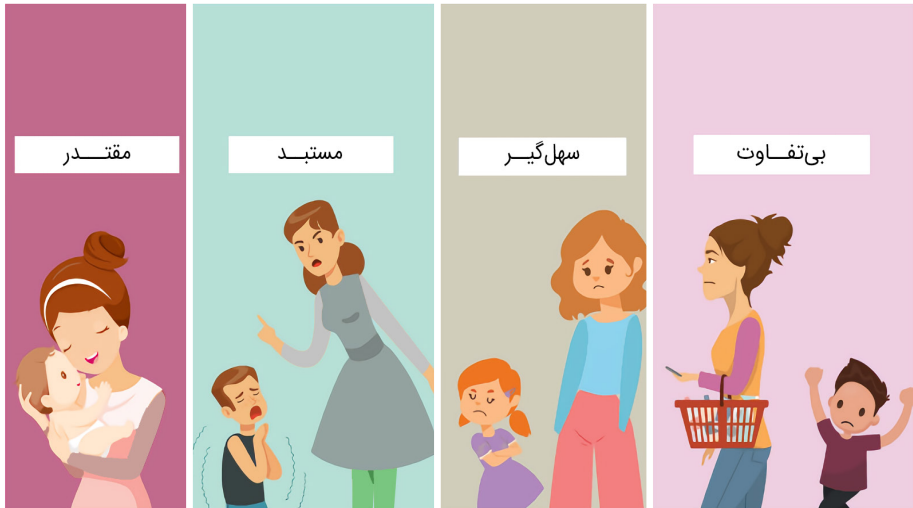
*Handwritten signature*



## ◀ سبک‌های فرزندپروری

والدین، مرکز ثقل تربیت کودک و نوجوان‌اند و قبل از هر نظام تربیتی دیگر بر روی فرزند خود تأثیر دارند. جو حاکم بر خانواده و رفتار والدین در چگونگی احساس فرد از خود و توانایی‌هایش مؤثر است. این فرایند مستلزم تلاش و پشتکار، صرف وقت، شکیبایی، آمادگی مداوم برای پذیرش خطا و تعدیل رفتار تربیتی است.

شیوه‌ی کاربستِ محبت، اقتدار و کنترل والدین بر فرزندان و نگرش پدر و مادر به این مفاهیم، سبک فرزندپروری او را تشکیل می‌دهد. پس سبک فرزندپروری مجموعه‌ای از رفتارهای تعیین‌کننده‌ی ارتباطات متقابل والد-فرزند در موقعیت‌های متفاوت است و این‌گونه فرض می‌شود که موجب ایجاد یک فضای تعامل گسترده می‌گردد. محققان با تلاش بر یافتن ویژگی‌های مشترک تربیت والدین چهار سبک فرزندپروری را شناسایی کرده‌اند. اما لازم است بدانید هر والدی با فرزند خود روابطی منحصر به فرد دارد.



هر کدام از این سبک‌های فرزندپروری در چهار زمینه‌ی نظم، ارتباط، انتظارات و بیان احساسات و عواطف با هم متفاوت هستند. این سبک‌های مهم و اثرگذار به صورت زیر نام‌گذاری شده‌اند:



### □ سبک فرزندپروری سهل‌گیر

والدین آسان‌گیر، صرفاً پذیرا هستند و درخواست و توقع بسیار کمی از فرزند خود دارند و از هر نوع اعمال مهارتی بر کودک، خودداری می‌کنند. این والدین درحالی‌که فرزندان رشد کافی نکرده‌اند و هنوز توانایی تصمیم‌گیری در بسیاری از امور را ندارند، به آن‌ها اجازه می‌دهند که در هر سنی، خودشان تصمیم بگیرند و حتی تصمیماتی بگیرند که مستلزم کسب تجربه و دانشی است که فرزندانشان، هنوز به آن‌ها دست نیافته‌اند. به فرزندان اجازه می‌دهند هر وقت و هر چه دوست دارند، بخورند و هر ساعتی خواستند و به هر میزانی که می‌خواهند، خوابند، تلویزیون تماشا کنند و یا بیرون از خانه بمانند.

به طور کلی یک پدر و مادر آسان‌گیر، همیشه در تلاش است که همسو با تکانه‌ها، درخواست‌ها، اعمال و امیال کودک رفتار کند و هیچ توقعی از کودک

برای انجام کارهای منزل و رفتار مناسب ندارد و در ذهن کودک تصویری از خود ایجاد می‌کند که فرزندش او را تنها منبع خدمات می‌داند، نه به‌عنوان عامل توانا و فعال که مسئول شکل دادن و یا تغییر رفتار فعلی یا رفتار آتی کودک است. این والدین استقلال و آزادی زیادی به فرزندان می‌دهند ولی معمولاً اهداف و انتظاراتی روشن برای فرزندان ترسیم نمی‌کنند. والدین سهل‌گیر، صاحب فرزندان هستند که کمترین میزان اعتماد به نفس، کنج‌کاو و خودکنترلی را در هر گروهی از خود نشان می‌دهند و در مهار تکانه و تشخیص ارزش از ضد ارزش مشکل دارند. این والدین، فرزندان را به حال خود رها می‌کنند و الگوی مناسبی برای آن‌ها نیستند. گرایش به مصرف مواد مخدر و سایر رفتارهای ضد اجتماعی در فرزندان خانواده‌های آسان‌گیر بسیار دیده می‌شود.

#### • ویژگی‌های والدین سهل‌گیر

- | توجه بسیار زیادی به فرزندان خود دارند؛
- | تصمیم‌گیری‌های بزرگ و مهم را به فرزندان خود واگذار می‌کنند؛
- | هیچ انتظاری از کودک و نوجوان وجود ندارد؛
- | به‌جای مسئولیت‌پذیری بر آزادی فرزندشان تأکید دارند؛
- | ساختار، قوانین و استانداردهای رفتاری بسیار محدودی برای کودک و نوجوان قائل‌اند و همان‌ها هم به‌خوبی اجرا نمی‌شوند؛
- | همواره از پاداش و جایزه (رشوه) برای کنترل فرزندشان استفاده می‌کنند؛
- | اصلاً یا به‌ندرت محدودیت و تنبیه برای رفتارهای نامطلوب کودک و نوجوانشان اعمال می‌کنند؛
- | تمام خواسته‌های فرزندشان را بدون حد و مرز برآورده می‌کنند؛

#### • ویژگی فرزندان والدین سهل‌گیر

کودکان و نوجوانان ممکن است از این نوع فرزندپروری استقبال کنند؛ زیرا که کمترین مسئولیتی در قبال آزادی حداکثری آن‌ها وجود دارد. اما این اتفاق در ادامه

می‌تواند بسیار آسیب‌زا باشد. کودکان و نوجوانانی که دارای والدین سهل‌گیر

هستند، دچار مشکلات زیر خواهند شد:

| فقدان توانایی مدیریت هیجانات و احساسات

| کمبود اعتماد به نفس

| سرکشی کردن در صورت عدم تأمین خواسته‌ها

| مشکل در پیروی از قوانین

| عدم نظم‌پذیری

| فرار از مسئولیت‌پذیری

| بروز مشکلات رفتاری متعدد

| احتمال بالای گرایش به مصرف مواد و الکل

| متوقع بودن

| در معرض خطرات قرار گرفتن

| عدم انتقادپذیری

| پیشرفت تحصیلی پایین

| ابراز رفتارهای خشونت‌آمیز و پرخاشگرانه





### □ سبک فرزندپروری مستبدانه

والدین مستبد یا دیکتاتور، روابط سرد همراه با کنترل زیاد را بر فرزندان خود، اعمال می‌کنند. اغلب فرزندان خود را تحقیر و تنبیه کرده و در مورد تنبیه به کار گرفته، هیچ‌گونه توضیحی نمی‌دهند. والدین مستبد، انتظارات بسیار بالایی از فرزندان خود دارند و در ارتباط با فرزندان عواطف اندکی نشان می‌دهند. این والدین لزومی برای ارائه دلیل جهت دستورات خود نمی‌بینند و بر اطاعت و احترام بی‌چون و چرای فرزندان تأکید می‌کنند. والدین مستبد، کنترل‌های سخت‌گیرانه‌ای

**هرچه من می‌گویم  
باید انجام بدهی  
و در غیر این  
صورت تحت  
فشار و تنبیه قرار  
می‌گیری.**

برای فرزندان خود اعمال می‌کنند و نگرش آن‌ها این است که: هرچه من می‌گویم باید انجام بدهی و در غیر این صورت تحت فشار و تنبیه قرار می‌گیری. پدر و مادر مستبد، شخص پرتوقع و خودکامه‌ای است که تلاش می‌کند رفتارها و نگرش‌های فرزندش را مطابق یک دسته از معیارهای خشک شکل داده و مهار و ارزیابی کند. این معیارها مطلق بوده و از طریق گفتگو و مشورت متعادل نمی‌شوند.

آن‌ها کودک خود را مطیع، تسلیم و منفعل می‌خواهند و در مواقعی که رفتار و عملکرد کودک در تعارض با معیارهای تعیین‌شده قرار می‌گیرد از تنبیه و اعمال زور برای کنترل کودک استفاده می‌کنند. سبک والدین مستبدانه مملو از اجبار فیزیکی و خصومت کلامی است. اجبار فیزیکی به معنای به‌کارگیری فراوان تنبیه‌های خشن، همراه با کنترل‌گری زیاد و غیرقابل‌پذیرش برای فرزندان است. خصومت کلامی نیز با به‌کارگیری انتقادهای مخرب برای ایجاد نظم در فرزندان تعریف می‌شود.

### • ویژگی والدین مستبد

- | انتظارات و مطالبه‌های بسیار زیاد از فرزند خود دارد؛
- | قوانین شدیداً سخت‌گیرانه‌ای برای کودک و نوجوان وضع می‌کنند و هیچ توضیحی در مورد آنان نمی‌دهند؛
- | تمایل دارند که فرزندانشان دقیقاً مانند آنان عمل کنند؛
- | تمام تصمیم‌ها را خوشان می‌گیرند و کودک و نوجوان را در این مهم شریک نمی‌سازند یا برای نظرشان احترام قائل نیستند؛
- | از تحقیر فرزندان در حضور دیگران ابایی ندارند؛
- | از تنبیه عاطفی و جسمی استفاده می‌کنند؛
- | هیچ انعطافی در مورد امور از خود نشان نمی‌دهند و کوچک‌ترین مسامحه‌ای ابراز نمی‌کنند. به بیان دیگر همه چیز باید مطابق با فرمان آن‌ها باشد و غیر از آن قایل و قبول نخواهد بود؛
- | هیچ اشتباه عمدی یا غیرعمدی را از فرزندشان نمی‌پذیرند و در این مواقع کودک یا نوجوان را شرمسار می‌کنند؛
- | کمترین حمایت‌گری را از فرزندان خود دارند و در مواقع حساس پشتیبان آنان نیستند و حتی ممکن است تهاجمی نیز رفتار کنند؛
- | با فرزندشان همدلی نمی‌کنند و به او اعتماد ندارند؛
- | دستاوردهای فرزندان خود را نادیده می‌گیرند و به تحسین آنان نمی‌پردازند.

## • ویژگی فرزندان والدین مستبد



همان‌طور که مبرهن است این نوع از فرزندپروری عواقب منفی برای فرزندان دارد و فضای خانه را برای کودک و نوجوان ناامن می‌سازد. کودکان و نوجوانانی که در محیط استبدادی رشد می‌کنند، ویژگی‌های زیر را از خود نشان می‌دهند:

چون همواره مورد سرزنش، تحقیر و ... والدین بوده‌اند،  
اعتمادبه‌نفس و عزت‌نفس بسیار پایینی دارند؛  
ضعف مشهودی در مهارت‌های اجتماعی دارند؛  
تمام تصمیم‌ها را برای آنان والدینشان گرفته‌اند و  
خود در تصمیم‌گیری دچار مشکلند؛

به دلیل آنکه همواره کارها را به روش والدین خود انجام داده‌اند، خلاقیتی در انجام امور یا حل مشکلات از آنان انتظار نمی‌رود؛

در معرض فریادهای والدین بودن، این کودکان و نوجوانان به انسان‌های همیشه نگران و مضطرب بدل می‌کند؛

در اثر سرزنش‌های مکرر، ترس از شکست دارند و از این رو تمایلی به امتحان کردن موقعیت‌های جدید ندارند که مبادا شکست بخورند؛

عمدتاً عملکرد تحصیلی این کودکان و نوجوانان خیلی مطلوب نیست؛

دریافت تنبیه‌های عاطفی و جسمانی، خشم را در درون فرزندان درونی کرده و آنان را به افراد دارای مشکلات رفتاری و پرخاشگر تبدیل می‌سازد؛

نسبت به همگان بدبین هستند؛

همه‌چیز برای این کودکان صفر و یک است؛ یا همه چیز یا هیچ چیز؛

به‌صورت کلی احتمال گرایش فرزندان والدین مستبد به رفتارهای ضداجتماعی بالا است.



### ■ سبک فرزندپروری بی تفاوت

این سبک فرزندپروری را متسامحانه یا طردشده نیز می‌گویند. والدین بی‌تفاوت نه توقعی از فرزندان دارند و نه به نیازها و خواسته‌های آن‌ها توجه می‌کنند. این والدین آزادی بی‌حدوحصر و بدون نظارت به فرزندان خود می‌دهند و هیچ‌گونه دخالتی در رفتارها و کارهای فرزندان ندارند. آنان از زیر بار مسئولیت شانه خالی می‌کنند و فرزندان خود را به حال خویش رها می‌سازند و تعهدی نسبت به نقش پدر و مادری خود در مراقبت از فرزندان (جز فراهم آوردن حداقل لباس و غذای

لازم) احساس نمی‌کنند و دلبستگی مطلوب عاطفی نسبت به فرزندان خود ندارند. لذا ویژگی شاخص این دسته از والدین، غفلت و بی‌توجهی است. اغلب آنان، بالاترین اولویت را برای نیازها و علایق خود قائل هستند، نه برای فرزندان‌شان. آن‌ها فرزندان خود را حمایت نکرده و اغلب از اعمال و رفتار آنان آگاهی ندارند و از بیشتر نیازهایشان غافل‌اند. تفاوت والدین بی‌تفاوت با والدین سهل‌گیر این است که والدین سهل‌گیر، بیش از اندازه به فرزندان

**والدین  
متسامح آزادی  
بی‌حدوحصر و  
بدون نظارت به  
فرزندان خود  
می‌دهند.**



خود محبت می‌کنند و منبع حمایت افراطی هستند، ولی والدین بی‌تفاوت، نه به فرزندان خود محبت و نه به نیاز آنها توجه می‌کنند و نه این‌که از آنها انتظار رفتار بر اساس معیارها و قواعد دارند. این والدین معمولاً از فرزندان خود فاصله می‌گیرند. کودکان این والدین از نظر هیجانی کناره‌گیر و بیش از اندازه نیازمند محبت هستند، آنها نمی‌توانند روابط صمیمی و دلبستگی برقرار کنند و به دیگران هم توجهی نمی‌کنند و احتمال انجام رفتارهای پرخطر (مصرف مواد مخدر، پرخاشگری) در این کودکان بالا است.

### • ویژگی والدین بی‌تفاوت

داشتن یک یا تعدادی از موارد زیر به این معنا نیست که شما، والد بی‌تفاوتی هستید؛ اما باید به‌عنوان یک هشدار به این موضوع نگاه کرده و برای بهبود سبک والدگری خود اقدام نمایید.

والدین بی‌تفاوت گمان می‌کنند که وظیفه‌ی آنان صرفاً تأمین مایحتاج اولیه‌ی زندگی فرزندان (مانند غذا، پوشاک و ...) است و نیازی به برقراری ارتباط عاطفی با کودک و نوجوان خود ندارند؛

آنان از هرگونه رویارویی که منجر به تبادل احساسات بین والد و فرزند شود، اجتناب می‌کنند؛  
وقت بسیار اندکی برای کودک خود می‌گذارند و بیشتر درگیر مسائل کاری و شخصی خود هستند؛

والدین طردکننده، نظارتی بر آموشد فرزند خود ندارد؛

از برنامه‌ها و کارهای فرزند خود بی‌اطلاع‌اند؛

والدین این دسته، انتظار ویژه‌ای از فرزند خود ندارد و همین‌که آنان کاری با والد خود نداشته باشند، کافی است؛

به فعالیت‌ها، دستاوردها و استعداد فرزندشان علاقه‌ای نشان می‌دهند؛

نسبت به امور تحصیلی و مدرسه‌ی فرزندانشان بی‌توجه‌اند.

## • ویژگی فرزندان والدین بی‌تفاوت

عدم حمایت خانواده از این کودکان و نوجوانان، آنان را به اضطراب و استرس دچار خواهد کرد؛

در ابراز احساسات خود مشکل دارند و عموماً گوشه‌گیر و منزوی هستند؛

به دلیل وجود جو سرد در خانواده، از ایجاد ارتباط صمیمی با دیگران هراس دارند؛

فقدان نظارت والدین، آنان را در معرض خطرات، بزهکاری و مصرف مواد قرار می‌دهد؛

همواره احساس بی‌کفایتی و دوست داشته‌نشدن دارند؛

از آنجا که والدین هیچ دخالتی در مسیر سرنوشت او ندارند و به او توصیه‌ای برای آینده

نمی‌کنند، احساس بی‌هدفی و سرگشتگی به‌صورت مداوم با آنان خواهد بود؛

قوانینی در خانه برای آنان وضع نشده است؛ لذا آنان توانایی پیروی از قوانین اجتماعی را نیز ندارند.





### □ سبک فرزندپروری مقتدرانه

بهترین شکل فرزندپروری همین است! والدین مقتدر ارتباط دوستانه‌ای با فرزندان خود دارند در عین حال قوانین مشخصی برای آنان ترسیم می‌کنند و دلیل وضع این قوانین را برای کودک و نوجوان توضیح داده و آنان را نیز در این فرایند شریک می‌کنند.

والدین در این دسته، دیدگاه کودک را می‌شناسند و برای تربیت فرزندانشان هم از قدرت و هم از منطق خود استفاده می‌کنند. پژوهش‌های قابل ملاحظه‌ای در فرزندپروری نشان داده‌اند که فرزندان این سیستم متعادل خانوادگی، از نظر هیجانی سالم‌تر، شاداب‌تر و در زندگی و مدرسه موفق‌ترند. کودکان والدین دارای سبک مقتدرانه، رفتاری بانشاط‌تر و دوستانه از خود نشان می‌دهند. این کودکان اغلب متکی به خود و سرحال هستند، در برابر مشکلات موجود، تاب‌آور بوده و به دنبال پیشرفت هستند.

در این سبک والدین نسبت به خواسته‌های فرزند خود پاسخگو هستند و در عین حال از کودکان خود نیز انتظاراتی دارند که کودک باید برآورده کند. این روش تربیتی شامل توضیح دلیل قوانین و مقررات، داشتن انتظارات مشخص، ارتباطات

متقابل و مداوم، تعیین حدودمرز و پاسخ به نیازهای عاطفی فرزندان است. هدف این شیوه، تربیت فرزند مستقل و متکی به خود است. در این سبک فرزندپروری والدین بیشتر شبیه مربیانی هستند که فرزندان را تشویق به تصمیم‌گیری صحیح نموده و فارغ از نتیجه تصمیم‌گیری کودکان، مسئولیت آن را نیز به عهده بگیرند. این گروه از والدین به جای مجازات و تنبیه کودکان به آن‌ها نظم و انضباط می‌آموزند.

### • ویژگی والدین مقتدرانه

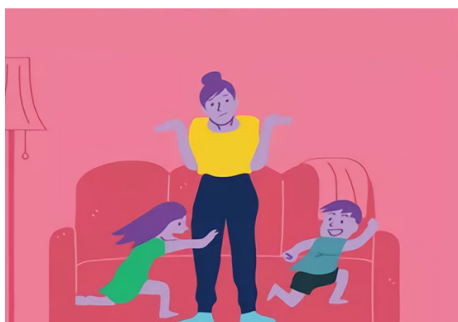
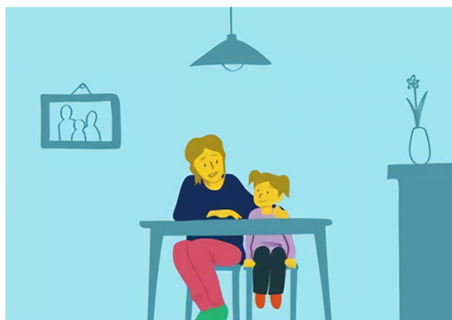
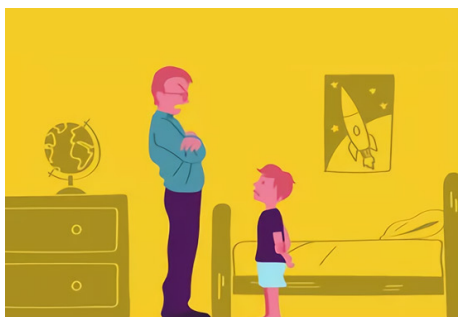
- | اجازه و فرصت ابراز عقیده را به فرزندان خود می‌دهند؛
- | کودک و نوجوان خود را به شرکت در امور تشویق می‌کنند؛
- | محبت و صمیمیت را بین خود و فرزندشان حفظ می‌کنند؛
- | به استقلال فرزند خود احترام گذاشته و در جهت رشد آن می‌کوشند؛
- | انتظارات معقولی از فرزند خود دارند و پیشتر در مورد دلایل اهمیت هر انتظار با کودک و نوجوان صحبت می‌کنند؛
- | محدودیت‌های منطقی و قابل‌پذیرشی برای کودک و نوجوان اعمال می‌کنند؛
- | انعطاف‌پذیر هستند و در صورت بروز اشتباه از جانب فرزندان، در پی اصلاح آن برمی‌آیند؛
- | مطالبه‌گر و هم‌زمان پاسخگو هستند؛ به این معنا که در صورت عدم رعایت قوانین و برآورده نشدن انتظارات، دلایل آن را از کودک خود جویا می‌شوند و در عین حال حمایت‌گرانه برای رسیدن فرزندشان به نقطه‌ی مطلوب کمک کرده و موانع را از سر راه او برمی‌دارند. در واقع اشتباه کودک، نقطه‌ی پایان ارتباط سازنده‌ی والد-فرزند نیست؛
- | به دستاوردها و علائق فرزندانشان احترام گذاشته و آنان را تشویق می‌کنند که در استعدادی که دارند، رشد کنند؛
- | در صورت انتقاد، سعی می‌کنند به تعریف از جنبه‌های مثبت شخصیت و فعالیت‌های کودکان نیز بپردازند؛
- | به کودک و نوجوان در حد نیاز آزادی می‌دهند و کنترل و نظارت نیز می‌کنند.

## • ویژگی فرزندان والدین مقتدر

- | دارای اعتماد به نفس مطلوبی هستند؛
- | مهارت‌های اجتماعی آنان بسیار رشد یافته و مترقی است؛
- | به اندازه مطلوبی در مدیریت هیجانات و احساسات خود توانایی دارند؛
- | نسبت به یادگیری‌های جدید و تجربیات تازه پذیرا هستند؛
- | خلاقیت زیادی در حل مشکلات از خود نشان می‌دهند؛
- | دارای قدرت همدلی و مهربانی بیشتری هستند؛
- | در برابر فشار همسالان، قدرت ابراز وجود بیشتری دارند و کمتر به دام خطرات و آسیب‌های اجتماعی می‌افتند؛
- | مسئولیت‌پذیری را یاد گرفته و می‌توانند بطور مستقل تصمیمات مربوط به خود را بگیرند. البته همواره در تصمیم‌گیری‌های خود با والدین خود مشورت می‌کنند؛
- | به صورت کلی محترمانه‌تر با بزرگسالان و همسالان برخورد می‌کنند؛
- | شرایط تحصیلی مطلوبی دارند و کمتر مشکلاتی را در مدرسه به وجود می‌آورند؛



به صورت خلاصه می‌توان گفت که والدین مستبد، کودکانی مطیع و فرمان‌بردار خواهند داشت؛ اما فرزندان آنان شاد نبوده و عزت‌نفس پایینی دارند و بنابراین در نمایش شایستگی‌های اجتماعی خود دچار مشکل هستند. والدین مقتدر از نعمت داشتن کودکان و نوجوانان بانشاط، توانمند و موفق برخوردارند. پدر و مادرهای سهل‌گیر، فرزندی تربیت می‌کنند که عملکرد تحصیلی ضعیفی دارند و قادر به تنظیم احساسات خود نیستند و در نهایت فرزندان والدین بی‌تفاوت، دارای اعتماد به‌نفس پایینی هستند و در بروز توانایی‌های خود چالش‌های جدی دارند.



## ◀ سبک زندگی والدین و خشم

اولین چیزی که شما را در مسیر پرورش مهارت مدیریت هیجانات فرزندتان، به‌ویژه خشم کمک خواهد کرد، داشتن یک ارتباط صمیمانه با کودک یا نوجوانتان است. ناگفته پیداست که اگر این مهم را رعایت کنید، به احتمال زیاد فرزندی بهنجار، خودکنترل و سالم پرورش خواهید داد. منظور از این رابطه، وجود یک فضای مثبت و همدلانه بین والدین و فرزندان است که حرف‌ها و دغدغه‌های کودک و نوجوان شنیده می‌شود. از پس این ارتباط سازنده است که فرزند شما می‌آموزد که می‌تواند جستجو و کشف کرده و براساس استانداردهای جامعه‌پسند و معقول خود زندگی کند؛ نه آن‌گونه که دیگران می‌خواهند.

این قدرت و تأثیر ارتباط مثبت خانوادگی است که فرزندان را از آسیب‌های اجتماعی دور نگاه می‌دارد. جایی که آنان به دور از تبعیض، تمسخر و تحقیر می‌توانند پرچالش‌ترین مسائل را بیان کرده و حمایت والدینشان را برای گذر از آن طلب کنند. اگر کودک و نوجوان این فضای مثبت خانوادگی را از دست بدهد، برای بیان خود و رسیدن به خواسته‌هایش، به محیط خارج از خانه روی خواهد آورد؛ محیطی پرتنش و غیرحامی. بدیهی است که امکان بروز بازخوردهای منفی، رقابت‌جویی، حسادت و بی‌کفایتی در این محیط مضاعف می‌شود و این به‌نوبه‌ی خود بستری مناسب است برای ایجاد و نمایش خشم در کودکان و نوجوانان.

### ■ الگوی خوبی در مدیریت خشم باشید.

فرزندانی که والدین خشمگینی دارند، بیشتر در معرض انجام رفتارهای خشونت‌آمیز قرار دارند. باور عمومی این است که اگر والدین بتوانند در روابط بین اعضای خانواده، با حفظ خونسردی و آرامش از موقعیت‌های سخت و تنش‌زا



عبور کنند، فرزندان آنان نیز از والدین خود الگو گرفته و مدیریت خشم خود را به آسانی یاد می‌گیرند. بنابراین با توجه به این واقعیت علمی شفاف و تعیین‌کننده، اگر خودتان در مواقع بحرانی و حساسی که باید آرام باشید، به ابراز علنی و افسارگسیخته‌ی خشم روی می‌آورید، هرگز نباید انتظار داشته باشید که فرزندان آرام و خونسرد داشته باشند.

### ▣ مدیریت خشم را در جریان طبیعی زندگی آموزش دهید.

#### مدیریت خشم و حفظ

#### خونسردی را پیش

#### از فوران خشم و در

#### روزهای عادی زندگی

#### آموزش دهید.

وسط دعوا و در هنگام شکستن اشیاء توسط فرزندان، زمان خوبی برای آموزش مدیریت خشم نیست! آموزش مدیریت خشم و حفظ خونسردی را پیش از فوران خشم و در روزهای عادی زندگی آموزش دهید. در بطن یک گفتگوی ساده با فرزندان از اثرات منفی رفتارهای خشمگینانه صحبت کنید. اگر فیلمی با این موضوع دیدید، از فرزندان در مورد اتفاقات آن سؤال

کرده و در مورد سایر انتخاب‌های درست و مدیریت‌شده‌ی نقش اصلی فیلم بحث کنید. پس بهتر است قبل از آنکه خشم تبدیل به یک مشکل پیچیده شود، روش مدیریت آن را به فرزندان آموزش دهید.

### ▣ در مورد خشم، دوگانه آموزش ندهید!

کودک و نوجوان زمانی می‌تواند مدیریت خشم را بیاموزد که پیام‌های متناقض از پدر و مادر دریافت نکند. اگر شما تمام تلاش را برای حفظ خونسردی فرزندان در هنگام عصبانیت بکار ببندید ولی همسران به ابراز خشم معتقد باشد، قاعدتاً نتیجه‌ی خوبی دریافت نخواهید کرد. علاوه بر همسران، اگر پیام متناقضی از سوی سایر افراد تأثیرگذار در این خصوص به کودک برسد، بر تلاش شما برای عدم بروز رفتارهای خشمگینانه تأثیر سوء خواهد گذاشت.



## ◀ سیر خشم در طول رشد

ویژگی‌ها، احساسات، افکار و رفتارهای آدمی در طول زندگی همواره دستخوش تغییرات خواهند شد. برای مثال رفتاری مانند گریه کردن در طول زمان به مرور کاهش می‌یابد و در مقابل پدیده‌ی همدلی به مرور افزایش پیدا می‌کند. خشم نیز از این قاعده مستثنی نیست.



در شروع زندگی، خشم کودک اغلب در موقعیت‌هایی که به هدف موردنظرش نمی‌رسد، برانگیخته خواهد شد. این موقعیت‌ها می‌تواند شامل مواردی باشد که کودکان می‌پندارند والدین استقلال آن‌ها را محدود می‌کنند. مثلاً اگر والدین او را در کاری به صورت داوطلبانه یاری دهند، آنان فکر می‌کنند در واقع پدرمادر او را در انجام آن کار ناتوان دیده‌اند؛ برای همین ممکن است خشمگین و عصبانی شوند. در ادامه و هنگامی که کودک شروع به راه رفتن می‌کند، موارد تنش‌زا و برانگیزاننده‌ی خشم کودک بیشتر می‌شوند. زیرا والدین با ایجاد موانعی در خانه (مانند قفل کشو و درب کابینت و ...) جلوی کنجکاوی و اکتشافات کودک را می‌گیرند که این می‌تواند موجب عصبانیت او شود. همچنین در سال دوم زندگی، بزرگ جلوه کردن رویدادهای بی‌اهمیت برای کودک باعث می‌شود که او برای چیزهای غیرمهم بیشتر ناراحت و خشمگین شود. در صورتی که این رفتارهای طبیعی کودک با پاسخ‌های تند والدین مواجه شود، در ادامه‌ی زندگی بروز خشم و عصبانیت کنترل‌نشده از جانب فرزندان قابل پیش‌بینی خواهد بود.

کودکان نوپا اغلب وقتی احساس خطر می‌کنند، پرخاشگری می‌کنند؛ حتی اگر خطر واقعاً کم و حداقلی باشد. همچنین کودکان در این سن به دلیل عدم توانایی صحبت کردن و بیان احساسات خود، هنگامی که بخواهند خود را ابراز کنند، ممکن است به رفتارهای مانند گاز گرفتن روی آورند.

با شروع حرف زدن و گسترش دایره‌ی لغات، گاهی کودکان از صفت‌هایی همچون «دیوانه» در ارتباط با دیگران استفاده می‌کنند و کمتر از اقدامات فیزیکی برای ابراز خشم بهره می‌برند. ریشه‌ی استفاده از واژگان منفی را می‌توان در مکالمات والدین با هم یا با دیگر فرزندان پیدا کرد. بکاربردن این کلمات، ممکن است تمایل کودک به خشم را تقویت کند و از سویی اطلاق این صفات به دیگران می‌تواند او را در معرض بدرفتاری و عصبانیت از سوی مخاطب قرار دهد.

در بین سنین ۴ تا ۶ سالگی کودک به این فهم می‌رسد که عصبانیت افراد در موقعیت‌های خاصی روی می‌دهد و پیامدهای مختلفی برای آن‌ها خواهد داشت. برخی از آنان به این بینش نیز می‌رسند که خشم افراد بیشتر ناشی از ادراک آن‌ها از محیط اطراف است تا شرایط موجود. کودکان می‌دانند که دو فرد در یک موقعیت یکسان ممکن است رفتارهای مختلف از خود نشان دهند. در حدود شش‌سالگی نسبت به در معرض سوءاستفاده قرارگرفتن و شوخی‌های نابجای کلامی و فیزیکی تحریک‌پذیرتر هستند. اما در ابتدای ورود به مدرسه، آنان در فهم نیت افراد در انجام رفتارهای مختلف خیره‌تر می‌شوند و توانایی این را دارند که درک کنند یک رفتار عمدی بوده است یا سهوی. او با ارزیابی مجدد رفتار دیگران اولین قدم‌ها را برای کنترل خشم خود برمی‌دارد.

کودکان همچنین در این سنین به‌صورت آگاهانه می‌دانند که چه زمانی می‌توانند از خشم به‌عنوان اهرم فشار به والدین استفاده کنند. مثلاً اگر مادر بخواهد او را از پارک به خانه ببرد، کودک با دادوبیداد کردن سعی می‌کند که

جلوی این کار را بگیرد. اگر مادر در این مواقع تسلیم شده و به خواست کودک تن بدهد، در واقع این شانس را به فرزندش می‌دهد که در تمام موقعیت‌های مشابه با استفاده از خشمش بتواند او را به امری که دلخواه والدین نیست، وادار کند. در همان سال اول دبستان، کودکان به قدرت استفاده از بهانه‌ها برای توجیه رفتارهای خسونت‌آمیز خود پی می‌برند و با استفاده از بهانه‌ها تلاش می‌کنند که روی رفتارهای خشم‌آلود خود پوشش بگذارند. هر چقدر بتواند بیشتر در این مسیر موفق شود، باید انتظار رفتارهای مشابه بیشتری از او داشت. در ادامه و با بالاتر رفتن سن، کودکان می‌آموزند که بجای جیغ‌و داد، هل‌دادن و ضربه زدن می‌توانند خشم خود را به وسیله‌ی کج خلقی و قهرکردن ابراز نمایند.

## ◀ جنسیت و خشم



مطالعات نشان می‌دهد که در دوران ابتدایی، والدین انجام رفتارهای خشن را عمدتاً کاری پسرانه تلقی می‌کنند و از دختران اغلب انتظار سکوت و آرامش بیشتری دارند. تربیت مردسالارانه‌ای که در فرهنگ شرقی ریشه دارد، پسران را نسبت به استفاده از خشم در رفتارهای روزمره متمایل می‌سازد. همچنین استفاده از قدرت بدنی و زور در تعاملات پسران، گاهی توسط والدین و

بزرگسالان تشویق شده و در نهایت توسط او تکرار خواهد شد. اما واقعیتی که مطالعات مختلف نشان داده است این است که دختران و پسران به یک اندازه عصبی و خشمگین می‌شوند. تفاوتی که وجود دارد این است که دختران نسبت به پسران توانایی بیشتر در کنترل رفتارهای ناگهانی و تکانه‌ای خود دارند.



### ◀ اقدامات والدین در حین عصبانیت کودک

فارغ از شدت خشم و میزان تاب‌آوری فرزند ما در موقعیت‌های سخت، باید از پیش به کودک بگوییم که هرگز حق ندارد رفتارهای زیر را از خود نشان دهد:

- | شکستن وسایل؛
- | فریاد زدن بر سر افراد خانواده و دوستان؛
- | آسیب به خود؛
- | پرت کردن اشیاء؛
- | قشقرق راه انداختن.

اولین نکته‌ای که باید در تبیین آن کوشید این است که ما علی‌رغم عصبی‌شدن فرزندمان، هنوز دوستش داریم و می‌توانیم با خونسردی و حفظ آرامش راهی برای کاهش خشم و مدیریت آن در کودک و نوجوان بیابیم.

بدون توجه به میزان و شدت خشم، ابتدا سعی کنید که دلیل خشم فرزندتان را بیابید. این بنیادی‌ترین کار برای شروع فرایند کنترل خشم در کودکان و نوجوانان است. شما وقتی علت را پیدا کنید، برای رفع آن برنامه‌ریزی می‌کنید و به این شکل کودک را از قرارگرفتن در موقعیت‌های عصبانی‌کننده در امان می‌دارید.

مثلاً اگر پی ببرید که کودک شما در زمان‌های نزدیک به امتحانات رفتارهای توأم با خشمش بیشتر می‌شود، در این صورت با خالی کردن بیشتر وقت و کمک در درس‌هایش می‌توانید او را برای مصون ماندن از خشم یاری دهید.

در برخی از مواقع ما با مداخله‌ی درست در همان ابتدای خشمگین شدن فرزندمان می‌توانیم کمک شایانی به او بکنیم. یعنی در مراحل اولیه‌ی بروز خشم و قبل از اینکه او به مرحله‌ای برسد که دیگر نتوان به راحتی جلوی او را گرفت، می‌توان از راهکارهایی که در ادامه به آن اشاره می‌کنیم، استفاده کرد.

اولین، مهمترین و اثربخش‌ترین اقدام، در وهله‌ی اول آرامش خودتان را حفظ کنید؛ نشان دهید که دلیل خشم کودک را درک کرده‌اید و شما نیز ممکن است به همان دلیل عصبانی باشید. این درک متقابل به کودک یا نوجوان این نوید را می‌دهد که در مسیر کاهش خشم تنها نیست و شما نیز همگام با او باید برای مدیریت خشم تلاش کنید. اگر خشم او را نادیده بگیرید، همان‌طور که قبلاً ذکر شد، باید منتظر عواقب بدتری باشید؛

با او همدلی کنید. با خود فکر کنید که فرزند شما الان چه احساسی و چه انتظاری از شما دارد؛ عصبانیت و ناراحت شدن کودک و نوجوان را تصدیق کنید. با اینکه شاید گفتن جمله‌ی «من می‌دونم چرا عصبی هستی؟» خیلی بدیهی بنظر بیاید اما همین جمله این اطمینان را به فرزندتان می‌دهد که شما دلیل عصبانیت او را فهمیده‌اید و آن را جدی گرفته‌اید؛

به هر طریقی به فرزندتان بفهمانید که منتظر شنیدن حرف‌ها و دلایل خشمگین شدنش هستید. با گفتن «من گوش می‌دم» یا «می‌تونی به من بگی که چرا عصبانی شدی» و با استفاده از زبان بدن و تماس چشمی، می‌توانید این مسئله‌ی مهم را به او انتقال دهید. آنان اگر بدانند که گوش شنوایی با صبوری منتظر شنیدن حرفشان است، قاعدتاً بجای رفتارهای خشمگینانه، صحبت می‌کنند؛

هنگامی که فرزندتان از دلایل عصبانیت و خشمگین شدنش با شما حرف می‌زند، شکیبا باشید و برای مشورت دادن و ارائه‌ی توصیه‌های کمک‌کننده به او عجله نکنید؛ زیرا در حین تعریف داستان خشمگین شدنش در واقع از شدت خشم او کاسته می‌شود؛

در مورد هر جایی از صحبت‌های فرزندتان که برای شما مبهم است، از وی سؤال کرده و بخواهید به زبان ساده‌تر بیان کند. این کار باعث می‌شود که هم او بیشتر صحبت کند و هم امور در ذهنش واضح و روشن‌تر شوند؛

زمانی که پی بردید کودک و نوجوان به حدی آرام است که آماده‌ی بحث منطقی و سازنده شده است، به او کمک کنید تا راه‌حل مشکلی که او را خشمگین و ناراحت کرده است، بیابد. همچنین در ابتدا از او بپرسید که در حال حاضر چه کمکی می‌توانید به او بکنید. برای کودکان کم‌سن‌وسال‌تر، راه‌حل‌های ساده و قابل‌اجرا پیشنهاد دهید؛

می‌توانید انرژی منفی حاصل از خشم فرزندتان را به سمت امور مثبتی هدایت کنید. مثلاً پس از آنکه آرام‌تر شد، می‌توانید او را به قدم‌زدن، نماز خواندن، گوش دادن موسیقی، پاشیدن آب به سر و صورت، نقاشی کشیدن، تنفس‌های عمیق و آهسته و غیره تشویق نمایید؛

در صورت صلاحدید به شوخ‌طبعی روی بیاورید. اما ابتدا از اینکه شوخی شما به تمسخر شبیه نباشد و همچنین از اینکه واکنش منفی دریافت نمی‌کنید، اطمینان حاصل نمایید؛

در حین خشمگین بودن، با کودک مجادله‌ی لفظی نکنید. این کار فقط هیزم به آتش خشم فرزندتان اضافه می‌کند. اجازه بدهید او آرام شود و سپس با او صحبت کنید؛

در برابر درخواست‌های غیرمنطقی کودک قاطع باشید. اگر فرزند شما تا انتهای شب تکالیفش را انجام نداده و در عوض می‌خواهد کل مسابقه‌ی فوتبال را نیز ببیند، قاطعانه او را به انجام تکلیف وا دارید. اگر او شروع به دادوبیداد کرد و شما تسلیم شوید، او یاد می‌گیرد در موقعیت‌های مشابه نیز می‌تواند با ابراز خشم از شما امتیاز بگیرد. به‌بیان‌دیگر اجازه ندهید کودک با خشمش شما را کنترل کند.

### ◀ اقدامات والدین در حین رفتارهای تهاجمی کودک

در مواقعی که خشم کودک یا نوجوان به مرحله‌ی داد زدن، شکستن اشیاء یا دعوا با شما یا افراد دیگر می‌رسد، بهتر است راهبردهای زیر را بکار بگیرید:

ابتدا از حفظ امنیت خودتان، کودک و دیگران اطمینان حاصل کنید.

خطوط قرمزی که در هر شرایطی (حتی در حین فوران خشم) باید توسط همه‌ی افراد

خانواده رعایت شود را به او گوشزد کنید. مثلاً آرام اما قاطعانه به او بگویید که «حتی اگه عصبانی هستی هم حق داد زدن نداری» یا «می‌دونم الان خشمگین شدی ولی هرگز نباید به سمت خواهرت حمله کنی».

وقتی به کودک یا نوجوان می‌گوییم که آن رفتار قابل قبول نیست، باید جایگزین مثبت آن رفتار را به او پیشنهاد دهیم. برای مثال اگر از فرزندمان می‌خواهیم که داد زدن را تمام کند، باید به او بگوییم می‌تواند به آرامی با ما حرف بزند و ما نیز همه‌ی تلاشمان را برای رفع مشکلش به کار خواهیم بست.

به فرزندتان زمانی برای آرامش بدهید. اگر احساس می‌کنید که فوران خشم و عصبانیت در حال حاضر کودک یا نوجوان را به مرحله‌ای رسانده است که قادر به تحلیل و مباحثه نیست، به او زمان استراحتی بدهید تا از لحظه‌ی طغیان خشم فاصله گیرد و آرام شود.

### ◀ مقابله‌ی عزتمندانه با خشم کودک

کودکی که رفتارهای خشن از خود بروز می‌دهد، همواره در معرض تهدید شدن عزت‌نفسش است؛ زیرا دیگران به‌واسطه‌ی این رفتارهای خشمگینانه به راحتی به او برچسب‌های منفی می‌زنند. با اطمینان می‌توان گفت خشم کودک به هر شکلی درمان می‌شود؛ اما اثرات این صفات منفی که به کودک نسبت می‌دهیم گاه حتی تا پایان عمر با او خواهد بود. لذا در جریان آموزش راهبردهای صحیح کنترل خشم به کودکان، باید به موارد زیر توجه ویژه‌ای داشته باشیم:

حواسمان باشد در هنگام عصبانیت فرزندمان، به او چیزی نگوییم که عزت‌نفس او را تخریب کنیم. در هر حالتی به ارزشمندی کودک و نوجوان احترام بگذاریم؛

به او نشان دهید که عصبانیت و خشم نمی‌تواند محبت شما را به او کاهش دهد و این اطمینان را به او بدهید که در صورتی که برای کاهش خشم گام بردارد، پیش شما عزیزتر نیز خواهد شد؛

به او بیاموزید که نوع رفتار او با دیگران (به‌ویژه در هنگام عصبانیت) بر تصویری که دیگران از او در ذهن دارند، تأثیر منفی خواهد گذاشت.

## ◀ معرفی یک قهرمان

امام موسی کاظم علیه السلام در هفتم ماه صفر سال ۱۲۸ هجری قمری در منطقه‌ای میان مکه و مدینه به نام ابوا دیده به جهان گشود.

پدر ایشان امام جعفر صادق علیه السلام و مادر بزرگوارش حمیده خاتون است که از بانوان به نام دوره‌ی خویش بود تا جایی که امام صادق (ع) بانوان را برای یادگیری مسائل دینی به نزد او می فرستاد.

آن حضرت دارای کنیه‌های متفاوت است و در میان آنها ابوالحسن و عبد صالح معروفترین است و در میان اهل حدیث به ابوالحسن اول شهرت دارند چرا که امامان دیگری نیز به این کنیه معروف هستند و لقب آن حضرت نیز کاظم است. کظم در لغت به معنای بیرون آمدن نَفَس است و کاظم به کسی می گویند که نفس خود را حبس کند که خود کنایه از سکوت است و به این علت به امام موسی (ع) کاظم خطاب می شد که آن حضرت خشم و غضب خود را فرو می خوردند و کاظم به معنای فرو برنده‌ی خشم است. لقب‌های دیگری نیز برای ایشان نقل شده که می‌توان به عالم، صابر، صالح، امین و زین‌المجتهدین اشاره کرد.

همچنین امام هفتم شیعیان در میان مردم عراق به باب قضای حوائج نزد خداوند معروف بود چرا که افرادی که آن حضرت را واسطه‌ی میان خود و خدا قرار می دادند به خواسته خود می رسیدند. از ایشان کرامت‌هایی نقل شده که عقل‌ها را حیران می کند.

امام رضا (ع) بزرگ‌ترین آنهاست که بعد از ایشان به امامت و جانشینی پدر رسیدند. از دیگر فرزندان معروف ایشان حضرت معصومه (س) در قم مدفون و حضرت شاه چراغ (احمد بن موسی) در شیراز، امامزاده صالح در تهران و امامزاده حمزه نیز در شهر ری مدفون هستند و دیگر فرزندان آن بزرگوار نیز در گوشه و کنار این سرزمین مدفون هستند.



۳۵ سال امامت آن حضرت با مشکلات بسیاری مواجه بود که از آن جمله، اوج قدرت حکومت عباسی‌ها و هم‌زمانی ایشان با چهار خلیفه‌ی آنها همچون منصور دوانیقی، مهدی عباسی، هادی عباسی و هارون‌الرشید بود که حضرت نیز به فراخور شرایط حساس هر کدام، وظیفه‌ی سنگین هدایت امت را به بهترین شکل به انجام رساندند. از دیگر حوادث عصر آن حضرت واقعه‌ی فح و شهادت گروهی از آل علی علیه السلام بود. همچنین هنوز روزهایی از امامت آن حضرت نگذشته بود که با ادعای دروغین امامت از طرف برادر خود، عبدالله افطح رو به رو شد که جمعی را در اطراف خود گرد آورد و فرقه‌ی فطحیه را شکل داد که با برخوردهای به موقع امام، عبدالله با شکست مواجه شد.

امام علیه السلام به جرم برتری از هارون‌الرشید در همه‌ی ویژگی‌ها به زندان عباسیان افتادند. شیخ مفید درباره‌ی ایشان آورده است: ایشان عابدترین، فقیه‌ترین، بخشنده‌ترین و بزرگ‌منش‌ترین مردم زمان خود بود، زیاد تضرع و ابتهال به درگاه خداوند متعال داشت. این جمله را زیاد تکرار می‌کرد: «اللهم انی أسألك الراحة عند الموت و العفو عند الحساب»؛ خداوندا در آن زمان که مرگ به سراغم آید راحت و در آن هنگام که در برابر حساب اعمال حاضرم کنی عفو را به من ارزانی دار. مردم مدینه به حضرت لقب زین‌المجتهدین داده بودند و آن هنگام که ایشان را به عراق بردند و لوله‌ای در میان آنها در گرفت و تازه دانستند آنکه شب‌ها برایشان غذا می‌آورد چه کسی بوده است. اهالی مدینه به صوت زیبای حضرت انس داشتند و سرور بر جانشان می‌نشست و حالا با زندانی شدن امام از فیض وجود حضرت بی‌بهره شده بودند.

۱۴ سال از مدت زندانی حضرت گذشت که دیگر هارون طاقتش طاق شد و تصمیم به کشتن امام گرفت و در بیست و پنجم رجب سال ۱۸۳ هجری قمری در حالی که ۵۵ سال داشتند به وسیله‌ی زهری که در زندان به حضرت خوراندند به شهادت رسیدند و در محلی به نام مقابر قریش در بغداد به خاک سپرده شدند که بعدها به کاظمین معروف شد.

با اینکه همه‌ی ایام امامت آن بزرگوار با سختی‌ها و مشقت‌های بسیاری همراه بود اما هرگز دست از اهداف الهی خود بر نداشتند و به ساماندهی فعالیت‌های شیعیان پرداختند اهم این فعالیت‌ها را می‌توان به صورت زیر دسته‌بندی کرد:

- تبلیغ دین و گسترش فرهنگ اسلامی، تبیین و تشریح معارف و احکام الهی در قالب احادیث بلند و کوتاه و پاسخ به سوالات شفاهی و کتبی و...؛

- پرورش و تربیت شاگردان والامقام در میدان علم و عمل و حفظ و حراست از آنان؛

- مبارزه‌ی خستگی ناپذیر با حاکمانی که ظلم و قساوتشان زبان‌زد شده بود و شکست وجهی پادشاهی آنها؛

- تربیت یارانی با ویژگی‌های مدیریتی و نفوذ آنها در مراکز حساس حکومتی به منظور خنثی کردن نقشه‌های دشمنان و دفاع از شیعیان؛





### ◀ ایجاد رابطه‌ی مثبت با کودک

رسانه‌ها و متخصصین حوزه‌ی تربیت همواره بر ایجاد رابطه‌ی مثبت با کودکان و نوجوانان تأکید دارند و هر کسی برداشت خود را از این رابطه‌ی مثبت دارد. به صورت کلی می‌توان رابطه‌ی مثبت را شرایطی در نظر گرفت که در آن تعاملات بین والدین و فرزندان به شرح زیر باشد:

الف) مراقبت‌کننده: یعنی کودک این اطمینان را کسب کنند که تحت هر شرایطی پناهگاهی به نام والدین برای او وجود دارد؛

ب) با کیفیت: یعنی والدین با مطالعه، آموزش و مشورت، وظایف والدگری خود را شناخته، ارتقاء داده و به بهترین شکل ممکن انجام دهند؛

ج) ایمن: به این معنا که امنیت جسمی و روانی کودک در این محیط تأمین شود و فرزند از تمامی خطرات مصون بماند. در چنین رابطه‌ای کودکان احساس پذیرش و دوست‌داشته‌شدن می‌کنند و والدین در این شرایط حرف فرزندشان را به‌خوبی می‌شنوند.

برقراری این رابطه‌ی مثبت والد-فرزندی، مانند هر مفهوم دیگری دارای اصولی است. با رعایت این اصول، که در ادامه به تفصیل در مورد آن صحبت می‌کنیم؛ می‌توان امید داشت که یک ارتباط مثبت و سازنده‌ی دوطرفه ایجاد شود.

## ■ احترام

واژه‌ای که کم‌وبیش آن را می‌شنویم و استفاده نیز می‌کنیم. اما واقعیت این است که با اینکه انتظار احترام از جانب فرزندانمان در قبال والدینشان را داریم، ولی اغلب از مختصات یک رابطه‌ی محترمانه بی‌اطلاعیم.

| برای وجود احترام متقابل لازم است که با احترام با فرزندان سخن بگویید. در واقع همان‌طور که می‌خواهید او با شما حرف بزند، به همان شکل با او صحبت کنید؛

| هرگز کودک و نوجوانتان را تحقیر و تمسخر نکنید. بجای آنکه سعی کنید فرزندان را متهم کنید، به‌صورت مشارکتی برای حل مشکل تلاش کنید؛

| کودک و نوجوانتان نیاز دارد حتی اگر کسی حرف او را باور ندارد، شما به‌عنوان پدر یا مادر و حامی همیشگی او، ابتدا صحبت‌هایش را بشنوید و هرگز زود او را قضاوت نکنید.

با این کار ضمن اینکه راه برای حل مسئله باز می‌شود، این ایمان در قلب فرزندان جوانه می‌زند که پدر یا مادرم مرا قبول دارند و حرف مرا در هر شرایطی می‌شنوند؛

| هیچ کودک و نوجوانی وجود ندارد که بدون نقص باشد! همه‌ی کودکان بالأخره در مواقعی ممکن است رفتارهای اشتباهی از خود نشان دهد. بنابراین با قبول این واقعیت، پیوسته دنبال گوشزد کردن عیوب فرزندان به او نباشید.





#### ■ اختصاص زمان

بخشی از روز خود را صرفاً به فرزندان اختصاص دهید و هیچ کار دیگری نکنید. ممکن است زمان کوتاهی باشد ولی اثربخش خواهد بود. همین که کودک یا نوجوان متوجه شود که شما با وجود مشغله و کارهای زیاد وقتی از روز را به او اختصاص می‌دهید، اتفاق دلگرم‌کننده‌ای برای اوست. در این زمان، با فرزندان صحبت یا بازی کنید، وضعیت کلی او را جویا شوید و یا در انجام تکالیف به او کمک کنید.

اختصاص این زمان به فرزندان به او این نوید را می‌دهد که پدر یا مادرش پیوسته در دسترس او است. حال اگر در این زمان کاری که برای هر دو طرف لذت‌بخش هست را انجام دهید، خیلی بهتر خواهد بود.

#### ■ گوش‌دادن فعالانه

وقتی کودک یا نوجوان شما با شما حرف می‌زند، سعی کنید تمام توجه خود را معطوف او کنید. نگاهتان را روی صورت او متوقف سازید و با چشمتان به او این اطمینان را بدهید که دارید به حرف‌هایش دقت می‌کنید.

با کلمات و عبارات تصدیقی مانند «خب، بعدش چی شد، چه جالب» او را به صحبت کردن، تشویق نمایید اما او را مجبور نکنید؛  
احساسات او را درک کرده و در صورت امکان او را در بیان احساساتش کمک کنید. واژه‌های درست برای وصف حالاتش به او پیشنهاد دهید؛  
اگر در گفتن حرفش مردّد بود، با جملاتی مانند «دلت می‌خواد با من حرف بزنی»، «بنظرم کمی ناراحت بنظر می‌رسی، می‌خوای به من بگی؟ شاید بتونم حلش کنم» او را به صحبت در مورد احساساتش متمایل سازید.

### ■ ابراز علاقه و دوست داشتن

برای تعدادی از والدین ابراز علاقه به کودکشان دشوار است و مگر در مواقع خاص این کار را انجام نمی‌دهند و این معذوریت در حضور دیگران تشدید می‌شود. ولی کودک شما به دوست داشته شدن از جانب شما و متذکر شدن آن نیاز دارد.  
همواره به فرزندتان بگویید که او را دوست دارید؛  
دوست داشتن کودک یا نوجوان را به چیزی مشروط نکنید. نگویید اگر فلان کار را انجام ندهی، دیگر دوستت ندارم؛  
وقتی اشتباهی از فرزند سرزد، رفتار اشتباه را مورد خطاب قرار دهید نه خودش را. مثلاً بگویید «داد زدن رفتار درستی نیست»؛ نه اینکه بگویید «بچه‌ی بدی هستی که داد زدی»؛  
برخی کودکان یک ابراز محبت جسمانی را به شفاهی ترجیح می‌دهند. ببینید فرزند شما با کدام یک از روش‌های جسمانی ابراز علاقه (در آغوش کشیدن، نوازش یا بوسیدن) راحت‌تر است.



## ◀ افزایش رفتار مثبت در فرزندان

این تصور که کودک و نوجوان همواره باید رفتارهای درست و بزرگمنشانه نشان دهد، خیالی محال است و بپذیریم که فرزندمان دچار اشتباه می‌شود و ما بعنوان والدینی حمایتگر، باید در آن شرایط نقش تربیتی خود را به بهترین شکل انجام دهیم. اما با این حال، روش‌های وجود دارد که می‌تواند فراوانی رفتارهای مثبت کودک را بیشتر کند:

وقتی که فرزندتان رفتار مطلوب یا عملی شایسته انجام دهد، به او افتخار کنید. این حس فخر و غرور به کودک و نوجوان منتقل می‌شود و او تلاش خواهد کرد برای اینکه مجدداً این حس خوب را به شما انتقال دهد، رفتار مناسبش را تکرار کند؛

به صورت کلامی و غیرکلامی به او توجه مثبت نشان دهید. مثلاً به او بگویید که کار امروزش خیلی خوب بود یا «متشکرم که این کار رو به این خوبی انجام دادی». همچنین چشمک، نوازش، لبخند، بوسه و ... هم از روش‌های غیرکلامی توجه مثبت به فرزندتان است.

بابت انجام رفتارهای درست به او پاداش بدهید. پاداش می‌تواند مادی یا معنوی باشد.

به تلاشی که فرزندتان انجام داده است، توجه کنید. گاهی ممکن است تلاش، به نتیجه مطلوب نینجامد. در این مواقع پشتکاری که کودک یا نوجوان داشته است را مورد توجه قرار دهید و به او این اطمینان را بدهید در صورتی که تلاشش را ادامه دهد و سعی کند کار را بهتر انجام دهد، به نتیجه‌ی مطلوبش نیز خواهد رسید.

## ■ ملاحظاتی در خصوص تشویق رفتارهای مثبت

هر چند تشویق رفتارهای مثبت، بسیار مهم است؛ ولی باید در تشویق کودکان به موارد زیر نیز توجه داشت:

- تشویق با رفتاری که کودک انجام داده، متناسب باشد. یعنی طوری نشود که برای انجام کاری ساده به او پاداش بزرگی بدهید و برای انجام امور مهم‌تر به یک تشویق کلامی بسنده کنید؛

- مواظب باشید که افراط نکنید. اگر در این تشویق زیاده‌روی کنید، کودک گمان می‌کند که انجام کارهای درست باید حتماً در قبال پاداش باشد و به تدریج ممکن است وقتی تشویق نشود، فکر کند که کارش ارزش خاصی نداشته است.

## ◀ بایدها و نبایدها در تعامل با فرزندان

والدین در جریان طبیعی رشد فرزند و با آزمایش کردن شیوه‌های مختلف تربیت به روش منحصربه‌فرد خود برای تعامل با کودکشان دست می‌یابند. اما باید توجه داشت که گاه به دلیل عدم آموزش و گاه به دلیل شرایط دشواری که فرزند دارد، تربیت از چارچوب معقول و صحیح خود خارج‌شده و این انحراف به تدریج جای جریان اصلی و سازنده تربیت را خواهد گرفت. لذا لازم است در مسیر پرورش کودک و نوجوان قواعد کلی را مدنظر داشت:

### ■ توجه به رفتارهای مثبت

کودک و نوجوان نیاز به تحسین و تصدیق کارهای مثبت دارند. اگر دریافتید که فرزند شما با تلاش و شوق در پی انجام کاری رفته و حالا توانسته است به خوبی آن را انجام دهد، حتماً به او واکنش مثبت مطلوبی نشان دهید. نادیده گرفتن این رفتارها منجر به عدم تکرار کارهای مثبت خواهد شد و به ناچار فرزندان برای جلب توجه شما شروع به انجام رفتارهایی خواهد کرد که از طرق منفی توجه شما را جلب نماید.

### ■ محدود کردن پاسخ‌های منفی

اگر والدین رفتارهای کودکشان را با نكوهش، سرزنش و تندی پاسخ دهند، تنهای دستاورد آنان بروز رفتارهای قهرآمیز و خشن و جدل بیشتر خواهد بود. لذا در استفاده از این پاسخ‌ها بسیار صرفه‌جو باشید.

### ■ کاستن امکان بروز رفتار منفی

کودکی را در نظر بگیرد که نقاشی زیبایی در دفترش کشیده است و آن را به شما نشان می‌دهد و شما با بی‌توجهی فقط نگاهی می‌اندازید و رد می‌شوید. دفعه‌ی بعد کودک همان تصاویر را روی دیوار خانه می‌کشد و شما این بار با تحکم



و خشونت رفتار او را محکوم و شاید او را تنبیه نیز می‌کنید. شما در این اتفاق، ناخواسته به رفتار منفی او (نقاشی کشیدن روی دیوار) بیشتر توجه کرده‌اید. حال خودتان قضاوت کنید که اگر فرزندتان مجدداً بخواهد توجه شما رو جلب نماید، کدام کار را تکرار خواهد کرد؟

### ▣ دنبال مقصر نگشتن

هر موقع دنبال مقصر بگردیم، این باور به وجود می‌آید که کسی از روی عمد اشتباهی را مرتکب شده است. گاهی بروز یک رفتار نامطلوب، صرفاً یک اتفاق بوده است. در چنین مواقعی اگر مکرراً کودک را مقصر جلوه بدهیم، فقط داریم او را از حالت طبیعی خود خارج می‌کنیم و به این پیام را به او می‌دهیم که حق هیچ اشتباهی ندارد. اما می‌دانیم فقط افرادی که هیچ کاری نمی‌کنند، مرتکب اشتباه نمی‌شوند؛ لذا اجازه بدهید کودک از اشتباهاتش درس بگیرد و شما هم در کنار او ضمن دادن مشورت‌های بهنگام، او را از شکست دوباره دور سازید.

### ▣ پرهیز از ایدئال‌گرایی

کافی است کودکان و نوجوانان اطراف خود را با دقت و انصاف مشاهده کنید. بدیهی است که هر کدام از آنان علی‌رغم ارزشمندی‌هایی که دارند در مواقعی ممکن است بهانه‌گیر شده، مجادله کنند و موجب ناراحتی والدینشان شوند. این یک پدیده کاملاً طبیعی است. فرزند شما نیز مانند همه‌ی کودکان و نوجوانان دیگر، گاهی شروع به بدرفتاری می‌کند که این ممکن است ناشی از یک مشکل زودگذر باشد و به‌زودی رفع شود. ولی اگر شما در این مواقع ویژگی‌های مثبت او را نادیده گرفته، او را سرزنش کرده و یا از همه بدتر او را با دیگران مقایسه نمایید، در واقع عزت‌نفس او را مخدوش می‌کنید. در چنین مواردی کودک یا کاملاً خود را دور از فرزند ایدئال شما می‌داند و عملاً تلاشی برای اصلاح خود نمی‌کند؛ زیرا از عهده‌ی آن بر نمی‌آید و یا اینکه نگرانی تبدیل‌شدن به یک فرزند همه‌چیزتمام چنان استرس و نگرانی او را افزایش می‌دهد که کودک و نوجوان به سوی حالات منفی روانی سوق می‌یابد.

## ■ اهمیت دادن به مشکلات فرزند

برخی از پدر و مادرها وقتی یک رفتار مشکل‌ساز از جانب فرزندشان را به صورت پیوسته می‌بینند، اهمال‌کاری کرده و می‌پندارند مشکل خودبه‌خود به وجود آمده و خودبه‌خود نیز از بین می‌رود. این قاعده، هرگز حتمی نیست. اگر بروز یک بدرفتاری مانند دعوا کردن‌های مداوم تکراری و طولانی شد، حتماً باید از کمک افراد متخصص در این زمینه استفاده کنیم. برخی از مشکلات اگر در همان مراحل اولیه‌ی ظهور بررسی و ریشه‌یابی نشوند، درمان آن‌ها بعداً نیازمند زمان و هزینه‌های بیشتری خواهد بود.

## ■ فراموش نکردن خود

برخی از والدین و به‌ویژه مادران، تمام وقت و زندگی خود را وقف فرزندشان می‌کنند. این والدین باید بدانند که این کار علی‌رغم اینکه ناشی از محبت و علاقه‌ی فراوان آنان به فرزندشان است، منتهی در بلندمدت باعث خواهد شد که نیازهای خودشان را فراموش کنند. این عدم برآورده نشدن نیازهای والدین به‌مرور تبدیل به یک مشکل جدی می‌شود که حتی ممکن است رابطه‌ی والد و فرزند را نیز تحت تأثیر قرار دهد. پس لازم است در کنار فرزند، به خود و همسران نیز به‌صورت منصفانه توجه کنید.





### ◀ اصول دستوردادن به فرزندان

لازم است آگاه باشیم که چون قرار است به کودک دستوری بدهیم، به این معنا نیست که باید این اتفاق با چاشنی تندى و عصبانیت همراه باشد تا به نتیجه برسد. بلکه با قاطعیت توأم با صمیمیت این دستور بهتر و مؤثرتر منتقل شده و به احتمال بسیار بالا فرزندان هم با حس بهتری آن را انجام خواهد داد.

وقتی می‌خواهید به کودک یا نوجوان دستور دهید، در نزدیکی او باشید؛ مستقیم به او نگاه کنید و سعی کنید که نگاهتان را در یک سطح قرار داده و او را به اسم صدا بزنید؛ روشن و واضح دستور بدهید. مثلاً نگویید «مراقب باش» بلکه با اشاره به جزئیات به او بگویید «در هنگام پایین رفتن از پله‌ها مراقب باش زمین نخوری». یا بجای «مرتب کن» از «اسباب‌بازی‌ها رو بذار تو کمد و بالش رو از کف زمین بردار» استفاده کنید؛ وقتی به فرزندان دستوری می‌دهید، در واقع مسئولیتی به او سپرده‌اید. بار این مسئولیت بر دوش هر دوی شما است. لذا بر انجام دستوری که داده‌اید، نظارت کنید. این کار باعث می‌شود کودک شما نسبت به انجام درست کار تلاش کند و شما نیز در مواقع ضروری به کمک او می‌روید و او را تنها نمی‌گذارید؛

به زمان لازم برای اجرای دستوری که داده‌اید، توجه کنید. در واقع به کودک فرصت دهید تا کاری را که به او محول شده است، انجام دهد و بی‌وقفه دستور ندهید؛

دستورات را با افعال مثبت ارائه دهید. مثلاً «تکلیف ریاضیت رو قبل از تماشای تلویزیون انجام بده» به جای جمله «انقد پای تلویزیون نشین». در واقع به او بگویید که او چه کاری انجام دهد؛ نه اینکه چه کاری انجام ندهد؛

در دام توضیح دادن بدیهیات و قوانین تعریف‌شده گرفتار نشوید. گاهی کودک و نوجوان برای فرار از انجام کاری، دائم از شما سؤال می‌کند که چرا آن کار را انجام دهم؟ که چه بشود؟ کی این را گفته است؟. عمده‌ی این سؤال‌ها لازم به پاسخ دادن نیستند؛

با دادن دستورات غیرضروری فرزندتان را از انجام دستورات خسته نکنید. برخی از اعمال نیاز به تذکر شما ندارد و در اولین فرصت کودک یا نوجوان آن کار را انجام می‌دهد. با گوشزد کردن این امور به او، او را خسته نکنید؛

اگر دستوری دادید و کودک و نوجوان آن را انجام نداد، ابتدا بعد از ۲۰ ثانیه دوباره آن را با خونسردی تکرار کنید. اگر همچنان از انجام آن سر باز زد، پیامد منفی که قبلاً به او هشدار داده بودید را عملی کنید. مثلاً تلویزیون را خاموش کنید و در انجام این تنبیه کاملاً ثابت‌قدم باشید و تا زمان انجام نشدن دستور تنبیه‌تان را ادامه دهید. البته اگر کودک از شما خواهش کرد که کمی به او فرصت دهید تا فعالیت موردعلاقه‌اش تمام شود و سپس دستور شما را انجام می‌دهد، در این مواقع انعطاف به خرج دهید؛

کودک و نوجوان نسبت به قوانینی که ناگهانی مقرر می‌شوند حتماً جبهه می‌گیرند. بهتر است اگر در حال وضع قوانین برای خانه یا برای تعاملات بین‌خانوادگی هستیم،

فرزندمان را نیز در این پروسه درگیر کنیم. بدون شک آن‌ها قوانین که خودشان در تصویب آن‌ها نقش داشته‌اند را بهتر اجرا خواهند کرد؛

به او حق انتخاب بدهید. مثلاً او را مختار کنید که بین انجام یک کار و دریافت پاداش و یا تنبیه و محدودیت ناشی از عدم انجام آن یکی را انتخاب کند.

**دستوری که به درستی  
انجام شده است را  
بلافاصله تشویق کنید و  
نگذارید که زحمت کودک  
نادیده گرفته شود.**

## ◀ فعالیت‌های آموزشی و مدیریت خشم

در بحبوحه‌ی سلطه‌ی شبکه‌های اجتماعی بر تمامی جوانب حیات آدمی، مسیر آموزش مهارت‌های لازم برای زندگی، پیچیده‌تر از گذشته شده است. عواملی که در زمان‌های گذشته کودک و نوجوان را برای نیل به زندگی بهتر یاری می‌داد، امروزه نهانتر از همیشه هستند و برعکس مواردی که باعث شود که ما و فرزندانمان مسیر را گم کنیم، فراوانند.

در این شرایط که انواع سرگرمی‌های مخرب در حال رشدند و هر روز پرده‌ی جدید از آن نمایان می‌شود، هنوز برخی از فعالیت‌های آموزشی وجود دارند که می‌توانند فرزندان را در کنار والدین نگاه دارند. فعالیت‌هایی مانند بازی، قصه و نقاشی که هم سرگرم‌کننده‌اند و هم بسیار جذاب. درست است که امروزه محصولات رسانه‌ای مانند پویانمایی‌ها، بازی‌های رایانه‌ای و اندرویدی و ... مجال خودنمایی به فعالیت‌های آموزشی کلاسیک نمی‌دهند؛ اما می‌توان با برنامه‌ریزی درست و ایجاد یک رژیم رسانه‌ای صحیح از گزند رسانه در امان ماند و همزمان فعالیت‌های مرسوم آموزشی را نیز با کودک کار کرد و اثرات آن را دید. در ادامه به بررسی اثربخشی این فعالیت‌ها بر ارتقای مهارت‌های زندگی و کاهش آسیب‌های اجتماعی و آموزش بکارگیری آن‌ها می‌پردازیم:

### ▣ بازی

امروزه که پدر و مادر در تلاش برای برقراری تعادل بین برنامه‌های کاری و خانگی هستند، والدین به‌سختی می‌توانند که زمان قابل‌قبولی را با فرزندان خود بگذرانند. این که بهترین استفاده را از زمانی که در کنار فرزندان خود هستید، داشته باشید، امری ضروری است. فرزند شما نیاز دارد که والدین زمانی به آن‌ها اختصاص داده و بتوانند با آنان به بازی پرداخته و آرامش کسب نمایند. بسیاری

از فعالیت‌هایی که حول محور بازی با کودکان است، سبب ساختن پیوندهای محکم بین فرزند و والدین می‌شود. بازی با کودکان باعث کاهش استرس والدین می‌گردد و به آنان اجازه می‌دهد تا از منحصربه‌فرد بودن هر کودک آگاه شوند. بازی کردن با فرزندان، نشاط را در هر دوی شما افزایش خواهد داد. می‌دانید که خندیدن و آرامش برای سلامتی شما و فرزندان تا چه اندازه‌ای مهم است.



به خاطر داشته باشید که والدین اولین و محبوب‌ترین همبازی کودکان هستند و کودک هنگام بازی با والدین با الگوبرداری از رفتارهای آن‌ها، مهارت‌های اجتماعی را فرا می‌گیرند. پس بازی به کودکان اجازه می‌دهد تا مهارت‌های اجتماعی بیاموزند، توانایی خود را در زمینه جسمانی افزایش دهند و کارها را به روش خودشان پیش ببرند. بازی به دلایلی که در ادامه اشاره می‌شوند، بسیار مهم است.

## • بازی؛ یک فعالیت کاملاً تخصصی

برای کودک و نوجوان یک بازی همراه با گروهی از افراد می‌تواند کاملاً لذت‌بخش، انرژی‌زا و آموزنده باشد و همان بازی با گروهی دیگر از افراد می‌تواند خسته‌کننده و عذاب‌آور شود! این تفاوت نشان می‌دهد که بازی باید توسط فردی که تخصص لازم را دارد، رهبری شود و هر کسی بدون اطلاعات قبلی نمی‌تواند بازی را مفرح و غنی کند. ممکن است در صورتی که این موارد رعایت نشود، یک بازی ساده بتواند کودک گرفتار اضطراب را مضطرب‌تر و کودک خشن را خشمگین‌تر سازد.

## • آزمایشگاه ایمن رفتارهای آینده

همه‌ی متخصصان حوزه تربیت اذعان دارند که بازی یک راه بسیار مطلوب برای یاد دادن زندگی اجتماعی به کودکان است. فرزندان ما با بازی کردن، توانایی‌های خود را در تمامی جنبه‌ها افزایش می‌دهند و همکاری و تعامل با دیگران را می‌آموزند. تجربه‌ی نقش‌ها و موقعیت‌های مختلف در بازی، کودک و نوجوان را پخته‌تر می‌سازد و این فرصت را به او می‌دهد تا با حضور در جایگاه و شخصیت‌های متفاوت، خود را برای زندگی واقعی آماده کند؛ زندگی واقعی که می‌تواند سرشار از محرک‌های ناخوشایند و موقعیت‌های نامطلوب باشد.

بازی‌ها، دارای شروع و پایان مشخصی‌اند، قواعد تعریف‌شده‌ای دارند و دنباله‌ی آنان نیز معلوم می‌باشد و می‌توانند در موقعیت و زمان‌های مختلف تکرار شوند. لذا با این تفاسیر حتی اگر بازی ترسناک نیز باشد، قابل پیش‌بینی است و چیزی که قابل پیش‌بینی باشد، امنیت به بازیکن می‌دهد و افراد را نگران نمی‌کند. از این مسیر است که فرزندان ما مسائلی دله‌ره‌آور، حساس و تعیین‌کننده را قبل از اینکه در دنیای واقعی روی بدهند، بازی می‌کنند و راهکار عبور از آن را بصورت عملی می‌آموزند.

## • بازی به مثابه آموزش

در بازی رقابت‌جویی و منفعت‌طلبی کمتری وجود دارد. لذا تجربه‌های مشابه زندگی واقعی و تنش‌های روزمره در حالت بازی می‌تواند به دور از رقابت، مباحث مهمی چون آداب معاشرت اجتماعی و شناختی را به کودک و نوجوان بیاموزد.

جمع‌بندی مباحث مذکور به این نتیجه می‌رسد که بازی مانند آموزشگاهی شاد، خوشایند و دلپذیر برای کودک و نوجوان است. در اغلب مواقع پیشنهاد بازی کردن با فرزندانمان از طرف او بی‌جواب نخواهد ماند. در بطن بازی، او ضمن گذران وقت، می‌آموزد و این آموزش عمدتاً بسیار ماندگار خواهد بود. بی‌جهت نیست که بیشتر روش‌های آموزشی در این سنین مبتنی بر بازی طراحی شده‌اند.





در تعاریف رایج، قصه‌گویی یک فعالیت یا فرایند دوطرفه است که در آن قصه‌گو در تعامل مستقیم با شنونده است. قصه‌گویی مثل اخبارگویی نیست که در آن گوینده مستقیم دوربین را نگاه کند و مخاطب صرفاً از محتوای خبر مطلع شود. قصه پل ارتباط بین دو نفر است. یکی از محدود فعالیت‌های انسانی که در حین انجام آن، ارتباط چشمی، کلامی و احساسی به صورت کامل صورت می‌گیرد. قصه‌گویی و داستان سرایی نیز بنا به دلایل زیر یک فعالیت پرترفدار، جذاب و اثربخش برای والدین و فرزندان است:

۱- قصه‌گویی هنوز هم کودکان و نوجوانان را جذب می‌کند. اولین و عمده‌ترین علت آن، ارتباط مستقیم پدر و مادر در نقش قصه‌گو با کودک در نقش شنونده است. این ارتباط که ارتباط چشمی و چهره به چهره است، در طول داستان به یک ارتباط احساسی مشترک تبدیل می‌شود. کودک با لحن شما شاد یا متأثر می‌شود. با شخصیت قصه به واسطه شما هم‌ذات‌پنداری می‌کند و با احساس نهفته در پس کلمات شما همراه می‌شود. قدم به قدم با شما و قصه‌تان پیش می‌رود تا به آخر قصه برسد. این همراهی در کمتر فعالیت مشترکی در بین والدین و کودک اتفاق می‌افتد.

باید توجه داشت وقتی کودک، احساسات مختلف را در طی یک داستان درک می‌کند، به دلیل حضور و حمایت والدین، تجربه خوبی برای مدیریت عواطف خود کسب کرده و در صورت نیاز، والدین به او کمک می‌کنند تا نحوه صحیح کنار آمدن با عواطف دشوار را به درستی بیاموزد.

۲- دلیل دیگری که قصه‌گویی را برای کودک و نوجوان جذاب می‌کند، اختصاص زمانی ویژه و خاص به آن‌هاست. در زمان قصه‌گویی، شما نه می‌توانید اخبار

بینید، نه با دوستان صحبت کنید، نه موبایلتان را چک کنید و نه حتی روی تان را از کودک برگردانید. زمان قصه‌گویی، زمان اختصاصی برای شما و کودکتان است. این اختصاص دادن ۱۰۰ درصدی زمان مشخصی به کودک، هم برای او - و هم قطعاً برای شما - بسیار ارزشمند و موثر خواهد بود، و باعث نزدیکی افکار و عقاید و در نهایت کاهش مشکلات کودک و نوجوان و بهبود ارتباط دوطرفه می‌شود.

۳- دیگر دلیل جذابیت قصه‌گویی، محتوای قصه است. پدران و مادرانی که آگاهانه کتاب‌ها یا منابع گوناگون و متعدد شفاهی را برای یافتن بهترین و مناسب‌ترین قصه‌ها جستجو می‌کنند، می‌دانند که علاوه بر جذابیت محتوای قصه، در حال کاشتن بذره‌ای اندیشه‌ای هستند که در شکل‌گیری شخصیت و موفقیت آینده کودکان تأثیرگذار است. شوربخانه اغلب والدین، تربیت کودک خود را تنها به دست رسانه‌های اجتماعی و سیستم آموزشی می‌سپارند که مشخصاً عملکردشان، می‌تواند با سؤال‌هایی مواجه باشد.

۴- در کنار خود گرفتن کودک یا دور هم جمع کردن کودکان هم سن فامیل در مهمانی‌ها و سرگرم کردن آن‌ها با قصه‌ای شیرین، فضایی دل‌چسب و به‌یادماندنی برای آن‌ها خواهد ساخت که در آینده می‌تواند یادآور خاطرات خوبی باشد.

۵- اما مهم‌ترین کارکرد قصه برای کودکان این است که او را کم‌کم با جهان پیرامون و تجارب مختلف آشنا می‌کند. هر چه باشد، مهم‌ترین ویژگی انسان، توانایی تکلم او است که به او امکان می‌دهد از طریق قصه‌های شفاهی و کتبی، دانش و تجربه موجود در ادبیات را بدون آن‌که شخصاً در زندگی خود باز تجربه کرده و احیاناً دچار آسیب شود، بیاموزد و رشد ذهنی کافی داشته باشد. والدین می‌توانند از این ابزار فوق‌العاده برای جهت‌دهی افکار کودک به سمتی که فکر می‌کنند صحیح است، استفاده کنند؛ همچنین با اجتناب از مستقیم‌گویی و در طی داستان‌های متفاوت، دیدگاه‌های درستی را وارد ذهن فرزندشان کنند.



شنیدن قصه و داستان یکی از روش‌های مناسب برای آموزش مهارت‌های ضروری زندگی به کودکان است؛ چرا که کودک خودش و مسائل زندگی‌اش را در روایت دیگران مشاهده کرده و درک بهتری از خود، مشکلاتش و راه‌حل‌های آن پیدا می‌کند. از سویی قصه، موجب تبادل تجربه و تعامل اجتماعی می‌شود، از این رو می‌تواند راهی برای مقابله با عوامل تهدیدکننده‌ی پیرامون کودکان و نوجوانان باشد.

### • اهمیت و روش انتخاب قصه برای گروه‌های سنی مختلف

انتخاب قصه، درست به اندازه انتخاب محتوای وعده‌های غذایی فرزندتان اهمیت دارد. چراکه شما می‌خواهید از محتوای قصه به نفع هدایت و تربیت کودک بهره ببرید. یکی از مهم‌ترین نکات در انتخاب قصه، توجه به گروه سنی فرزندتان است.



### • قصه‌گویی برای گروه سنی ۲ تا ۳ سال

با توجه به اینکه دایره لغات کودک در ۲ تا ۳ سالگی در حدود ۹۰۰ کلمه است، توجه به این نکته که کلمات قصه برای کودک قابل‌درک باشد، بسیار مهم است. قصه‌هایی که برای کودکان زیر ۲ سال گفته می‌شود می‌تواند در حد ۳ الی ۴ جمله باشد. قصه‌های کوتاهی که به یک رویداد اشاره می‌کنند، توان تمرکز و

درک را در این سن در کودک بالابرده و توجه او را به شنیدن و درک کردن بیشتر می‌کنند. توجه به محتوای قصه برای کودکان در این سن بسیار مهم است. با بالاتر رفتن سن کودک نیز باید توجه داشت که مفاهیم باید برای کودک ملموس و قابل‌درک باشد.

با توجه به این‌که ذهن کودکان در این سن غیرانتزاعی است، قصه‌هایی که به مفاهیم غیرعینی مثل بخشندگی و فداکاری و... اشاره دارد، برای این گروه سنی قابل‌درک نیست.

#### • قصه‌گویی برای گروه سنی ۳ تا ۴ سال

در کودکان ۳ تا ۴ سال قصه‌هایی که تکرار دارند، جذاب‌تر هستند. این تکرار در چند بخش می‌تواند اتفاق بیفتد:

| - یک عبارت در قصه تکرار شود. مثلاً در قصه موش دم‌بریده، عبارت: عمو پینه‌دوز! دم‌بومو بدوز!

| - یک ماجرا در قصه تکرار شود.

| - تکرار یک اتفاق که شبیه ضرب‌المثل شود. مثل: یک‌بار جستی ملخک، دو بار جستی ملخک، آخر به دستی ملخک!

علاوه بر این کودکان از بارها و بارها شنیدن یک قصه‌ی آشنا لذت می‌برند و از آن سیر نمی‌شوند. اینکه ماجرای قصه را می‌دانند، نه‌تنها آن‌ها را از شنیدن قصه دل‌زده نمی‌کند، بلکه به خاطر این آشنایی ذهنی برای شنیدن مشتاق‌تر هستند.

#### • قصه‌گویی برای گروه سنی ۴ تا ۵ سال

تا ۵ سالگی بچه‌ها هنوز هم مشتاق قصه‌های تکراری هستند، با این تغییر که ریتم هم می‌تواند به قصه اضافه شود. حوادث این قصه‌ها باید برای کودکان در این سن ملموس بوده و شخصیت‌ها و اسم‌ها آشنا باشند.

قهرمان قصه‌ها در این سن به‌غیر از افرادی همچون اعضای خانواده و پدر بزرگ و مادر بزرگ، می‌توانند از کودکان هم سن او و یا حیوانات سخن‌گو باشد. کودک در این سن جاندار پنداری را دوست دارد و از حرف زدن اشیا و اسباب‌بازی‌هایش در قصه لذت می‌برد.

#### • قصه‌گویی برای گروه سنی ۶ تا ۸ سال

۶ تا ۸ سالگی سن فانتزی بچه‌هاست. در این سن بچه‌ها به تخیل روی می‌آورند و در عین حال که می‌دانند افکارشان خیال‌پردازی است و تفاوت آن را با واقعیت درک می‌کنند، از آن لذت می‌برند. این سن، دوره‌ی طلایی افسانه‌گویی برای کودک است. افسانه‌هایی لطیف و بدون خشونت.

#### • قصه‌گویی برای گروه سنی ۹ تا ۱۰ سال

۹ تا ۱۰ سالگی سنی است که کودک برای اولین بار بصورت رسمی پا از خانه فراتر گذاشته و برای کسب تجربه‌های جدید می‌تواند وارد اجتماع شود. برای ورود به اجتماع زیرکی و هوشمندی لازم دارد. برای همین به قصه‌هایی که در آن شخصیت‌های زبل و حتی حیل‌گر دارند، علاقه‌مند می‌شود. همچنین چون کم‌کم طنزهای کلامی و حرکتی را درک می‌کنند، به قصه‌های طنز هم گرایش دارند. در این سن هم قصه‌ها باید پایان خوب داشته باشند و در آخر، همه‌چیز به‌خوبی و خوشی پایان گیرد. اگر نه خودشان در ذهنشان پایان‌بندی داستان را تغییر می‌دهند!

#### قصه‌گویی برای گروه سنی بالای ۱۰ سال

تا ۱۱ سالگی کودک به رقابت علاقه‌مند می‌شود. به همین دلیل از قصه‌های هیجان‌انگیزی که اکشن و یا به اصطلاح عامیانه «بزن بزن» باشد، لذت می‌برد. همچنین داستان‌های افسانه‌ای که در آن ضعف شخصیت‌های داستان با نیروهای مافوق‌طبیعه برطرف می‌شود، برای او جذاب هستند.

## ■ اصول قصه‌گویی برای کودکان

فارغ از روش‌های متنوع و مختلف قصه‌گویی که هرکدام دیدگاه‌های مختص خود را دارند، بصورت کلی چند اصل عمومی و مهم را باید در قصه‌گویی برای فرزندان در نظر داشت:

### • زبان قصه‌گویی

قصه می‌تواند به زبان مادری و یا زبان معیار برای کودک تعریف شود. در سنین پایین‌تر، قصه‌گویی به زبان مادری به کودک کمک می‌کند تا علاوه بر یادگیری صحیح معنی کلمات، احساسات و عواطف را نیز به درستی فراگیرد. در قصه‌گویی، خصوصاً برای سنین پایین، استفاده از زبان کتابی و رسمی توصیه نمی‌شود. در سنین بالاتر اگر قصد دارید قصه‌های تاریخی بگویید، استفاده از زبان کتابی بلامانع است. فقط باید در نظر داشت که قصه‌گویی به حالتی تصنعی و ساختگی تبدیل نشود.

### • ارتباط موثر با کودک

در تعریفی از قصه‌گویی آمده، قصه‌گو و شنونده با هم دست به خلق جهانی می‌زنند که بر اساس کلمه‌ها و تخیل بنا شده است. بنابراین داشتن ارتباط چشمی با کودک به‌عنوان اولین الزام برای قصه‌گویی و استفاده از لغات و تعبیراتی که برای کودک قابل‌فهم باشد، در قدم بعدی مطرح است. در عین حال متوجه این نکته باشیم که قصه‌گویی می‌تواند راهی برای افزایش دامنه لغات کودک باشد. به همین منظور استفاده از یک یا دو کلمه ناآشنا در هر قصه به همراه توضیح معنی و کاربرد آن می‌تواند کودک را با لغات جدید آشنا کند.

### • تسلط بر قصه

برای اینکه بهترین نتیجه را از قصه‌گویی بگیرید، باید بر قصه کاملاً مسلط باشید. برای این کار قصه را قبل از گفتن، بارها بخوانید و با خود مرور کنید. به این کار «درونی کردن قصه» می‌گویند. دقت داشته باشید قصه‌گویی با کتاب‌خوانی کاملاً

متفاوت است. بنابراین اگر بخواهید کلمه به کلمه داستان را از کتاب حفظ کنید و برای کودک بازگو کنید، به نتیجه مطلوب نخواهید رسید. هرچند کتابخوانی نیز ارزش‌های خود را دارد و نمی‌توان از محاسن آن چشم‌پوشی کرد.

#### • به‌کارگیری کلمات اختصاصی کودک

قصه را با کلمات خودتان خوشمزه‌تر کنید. با شناختی که از کودکان دارید، قصه را تعریف کنید. با اضافه کردن توضیح و تشبیه به کودک کمک کنید تا بتواند در فضای قصه قرار بگیرد و به‌خوبی آن را در ذهنش تصویرسازی کند. از عبارات خارج از عرف یا کلمات رکیک به‌هیچ‌وجه (حتی از زبان شخصیت منفی قصه) استفاده نکنید. از کلمات کلیدی در قصه استفاده کنید. کلمات کلیدی کلماتی هستند که صدای قصه‌گو و وزن جمله بعدی با آن تغییر می‌کند. اگر صدای ما بالا بود، پس از کلماتی مانند «ناگهان، یکهو، یک‌مرتبه» آن را پایین آوریم و برعکس. این کلمات کمک می‌کنند که لحن قصه‌گویی از یکنواختی بیرون بیاید.





## • اجتناب از نتیجه‌گرایی و مستقیم‌گویی


اشاره مستقیم به نتیجه یا پیام قصه، مطلقاً اشتباه است. قصه‌گویی یک روش آموزش غیرمستقیم است. بنابراین هرگز در پایان قصه از جملاتی همچون «پس نتیجه می‌گیریم که...» یا «پیام قصه این است که...» و عبارات مشابه استفاده نکنید. برای اینکه بدانید آیا قصه تأثیر لازم را بر کودک گذاشته یا نه می‌توانید با سؤالاتی قصه را مرور کنید.

## • توجه به احساسات کودک

در پایان هر قصه چند دقیقه با کودکان بمانید. اگر سؤالی دارد به آن پاسخ دهید. اگر دوست دارد درباره قصه با شما صحبت کند، حرف‌هایش را خوب بشنوید و پاسخ دهید. حتی اگر حرفی خارج از موضوع قصه دارد با او همراهی کنید. او پس از قصه در بهترین شرایط پذیرش و گفت‌وگوست. این کار به تقویت کیفیت رابطه‌ی شما با کودکان کمک می‌کند.

## ■ نقاشی

نقاشی کردن، مجرای است برای دیدن درون فرزندان و برای برملا شدن آنچه شما از آن کمتر باخبر هستید. کودک و نوجوان با استفاده از نقاشی و رنگ‌آمیزی می‌تواند احساسات خود را برون‌فکنی کند. برای اینکه نقاشی کردن بتواند اثر آموزشی مطلوب مدنظر شما را داشته باشد، کودک را در ترسیم کردن تصویری که در نظر دارد، آزاد بگذارید. نقاشی راهی است برای به تصویر کشیدن احساسات. اجازه دهید کودک هر آنچه در ذهن و وجود خود دارد که منجر به احساسات متفاوت او می‌شود، در قالب یک تصویر نقاشی کند. همچنین تمامی وسایلی که برای انواع نقاشی موردنیاز است را در اختیار کودک خود قرار دهید. توجه داشته باشید در حین نقاشی فرزندان را آزاد بگذارید و به‌هیچ‌عنوان به خاطر کثیف شدن احتمالی اتاقش با او برخورد تند نداشته باشید.



هنر یک ابزار عالی برای برقراری ارتباط است. تقسیم ایده‌ها، تصاویر و احساسات در حین انجام کار به رشد مهارت‌های اجتماعی کمک می‌کند. نقاشی به دلیل کم‌هزینه و در دسترس بودن، جذابیت فراوانی برای کودکان و نوجوانان دارد. کودک با نقاشی کردن سعی می‌کند به صورت بصری با محیط اطرافش ارتباط برقرار کند. او تجربه‌های واقعی زندگی مانند لذت بازی در پارک یا دوست پیدا کردن را از طریق نقاشی به نمایش می‌گذارد. نقاشی این جسارت را به کودک می‌دهد تا برای ابراز احساساتش پا را فراتر از مرز کلام بگذارد.

## ◀ ملاحظات معنوی در مدیریت خشم

مطابق با بافت فرهنگی و مذهبی ایرانیان، یکی از مواردی که همواره در ارتقای مهارت‌های شناختی، اجتماعی و ... و پیشگیری از ابتلاء به آسیب‌های اجتماعی موردنظر است، بحث معنویت می‌باشد. معنویت با نگاه به رشد و بررسی تجارب معنوی خاص مانند احساس ارتباط گرفتن با خدا، بررسی تجارب عرفانی، پرداختن به بحران‌های روحانی و معنوی و ... می‌تواند مسیری تازه و جذاب برای پرورش فرزندان سالم و بهنجار باشد. این باورها از طریق تولید معنا و ایجاد نظام کنترل درونی در افراد به کاهش آسیب‌های اجتماعی کمک می‌کنند. به زبان ساده‌تر، باورهای دینی بدون اجبارهای قانونی و با معنابخشی خاص به زندگی، فرایند جامعه‌پذیری افراد را تسهیل می‌بخشد و از این طریق به کاهش آسیب‌های اجتماعی بدون هیچ‌گونه پیامد آسیب‌زا کمک می‌کند. لذا در ادامه سعی می‌شود با پرداختن خلاصه و ساده، ابزارهای معنوی در دسترس که شما را در این حوزه یاری می‌دهد، معرفی نماییم. در نگارش این مطالب از محتوای ارتقایی پروژه‌ی نظام مراقبت اجتماعی دانش‌آموزان (نماد) استفاده شده است.



صبر، مدیریت رفتار و عمل و هیجان‌ها در راستای هدایت آن‌ها به اعتدال و میانه‌روی است که موجب خودسازی و عمل کردن بر طبق عقل و تدبیر انسان می‌گردد و انسان را از شتاب نسنجیده در رسیدن به نتایج مطلوب و خوشایند و یا فرار و دوری کردن از نتایج نامطلوب باز می‌دارد. صبر شامل جزء هیجانی (احساس آرامش) جزء شناختی (باورهای فرد نسبت به خود، نسبت به موقعیت و نسبت به افراد دیگری که در موقعیت قرار دارند) و جزء رفتاری (واکنش رفتاری به موقعیت خاص) است. صبر یکی از آموزه‌های مهم دینی و از راهبردهای مقابله‌ای مذهبی در برابر فشار روانی است. این مسئله که رفتارهای مذهبی و نگرش دینی در کاهش اضطراب و افسردگی و افزایش شادکامی مؤثرند، از سال‌ها پیش توسط محققین زیادی مورد بررسی قرار گرفته است. در قرآن کریم، واژه‌ی صبر بیش از هفتاد بار تکرار شده است. جالب آن‌که، هیچ‌یک از فضیلت‌های دینی به این اندازه در قرآن تکرار نشده است.

#### • انواع صبر از نظر مذهبی

- | صبر به معنی تحمل کردن. انسان سختی را تحمل کند و امر دشوار را به انجام برساند؛
- | صبر به معنی بازداری و خودداری کردن، خود را از عملی اختیاری بازدارد، بهترین واکنش را در بهترین زمان ممکن نشان دادن؛
- | صبر به معنای مقاومت در برابر سختی‌ها مقاومت در برابر ضربه‌ها و مهارت در به حداقل رساندن فشارهای روانی حاصل از آن‌ها؛
- | صبر به معنای انتظار کشیدن باید به انتظار نشست تا اقدامات و برنامه‌ریزی‌ها در زمان مقتضی خود به ثمر بنشیند؛

#### • انواع صبر از دیدگاه روانشناسی

- | صبر کردن در برابر آزار و اذیت و قضاوت‌های نابه‌جای دیگران؛
- | صبر کردن در موقعیت‌های غیرقابل کنترل و احياناً غیرقابل پیش‌بینی زندگی؛

صبر کردن به معنای تأمل کردن و پرهیز از شتاب‌زدگی و عجله در کارها؛  
 صبر کردن به معنای مهار خشم خود؛  
 صبر کردن به معنی مداومت در انجام کارها و ناامید و سرخورده نشدن؛  
 صبر کردن به معنای پرهیز از قضاوت عجولانه و پیش‌داوری کردن؛  
 صبر کردن در مقابل وسوسه‌های گوناگون؛

#### • فواید صبر

افزایش سلامت جسمانی و روانی (مستقیم و غیرمستقیم؛ امیدواری، شادکامی، کفایت و خودمختاری)؛  
 ممانعت از افراط و تفریط (حد وسط؛ نه خیلی کم و نه خیلی زیاد، شتاب و عدم توجه  
 به نتیجه و وسواس در عمل)؛  
 تمرکز بر زمان حال (تمرکز و گذر زمان)؛  
 ارزش‌های جامعه‌پسند (خویش‌تن‌داری، بخشایشگری، دوراندیشی، کنترل خود، نظم دادن به خود)؛  
 پرورش معنوی (عشق، آرامش و صبر و مهربانی، معنی در رنج و سختی)؛  
 بهبود روابط (مسائل بین فردی، مدارا، همدلی، تنش کمتر)؛

#### • پرورش صبر

توجه‌گردانی (موضوع دیگر و محیط پیرامون؛ حواس خود را به محیط اطراف بدهید)؛  
 شمارش (تنفس شکی، شمارش نفس‌ها و از صد به پایین شمردن)؛  
 خود آرام‌بخشی با استفاده از حواس (بینایی و چشایی و لامسه)؛  
 تصویرسازی ذهنی (قدرت تجسم، مکان‌های آرامش‌بخش، خیالی یا واقعی)؛

تمرین: زمانی که در موقعیت غیرمنتظره و ناراحت‌کننده‌ای قرار گرفتید و احساس بی‌صبری و بی‌قراری کردید، از روش‌هایی که توضیح داده شد برای آرام کردن خود استفاده کنید و تأثیر به‌کارگیری این روش‌ها را در کسب آرامش و صبوری بیشتر خود در جدول زیر یادداشت کنید.

این روش چگونه توانست به صبوری شما کمک کند؟	برای آرام کردن خود چه کردید؟	چه اتفاقی افتاد که احساس ناراحتی کردید؟

### • باورهای مؤثر بر رفتار غیرصبورانه

فاجعه‌سازی: اگر شما فکر کنید که رفتارهای کودکان غیرقابل تحمل و فاجعه‌بار است، صبوری لازم برای رفتاری سنجیده با او را از دست می‌دهید.

سرزنشگری: وقتی شما فرزندان را به خاطر رفتار غیر صبورانه‌ای که با او داشته‌اید، سرزنش می‌کنید و این‌طور فکر می‌کنید که او با کارهایش چنان مرا عصبانی کرد که صبرم را از دست دادم، خودتان را مسئول رفتارشان در مقابل رفتار نامناسب او نمی‌دانید و نمی‌توانید با او صبورانه رفتار کنید.



نادیده انگاری شواهد متناقض: اگر شما فرزند خود را نوجوان بد رفتاری بدانید، شواهدی که نشان می‌دهند که او گاهی هم رفتار مناسبی دارد را نادیده می‌گیرید و فقط بد رفتاری‌های او را به یاد می‌آورید و این امر ممکن است باعث شود در مقابل بد رفتاری‌های او تحملتان را بیشتر از دست بدهید.

همه باید انتظاراتی مرا برآورده کنند و آن‌طور که من از آن‌ها توقع دارم، باشند: اگر نتوانید فرزندان را با استعدادها و توانایی‌های خاص خودش بپذیرید و از او توقعات بیش از اندازه بالایی از نظر تحصیلی و یا رفتاری داشته باشید، در مقابل مشکلات تحصیلی و رفتاری او بی‌صبر می‌شوید.

باور قلبی نداشتن به پیامدها و اثرات صبر: اگر فکر کنید داشتن رفتار صبورانه با فرزندان فایده‌ای ندارد، بلکه اوضاع را بدتر می‌کند، نمی‌توانید در برخورد با مسائل آن‌ها صبوری داشته باشید.

باورها و ارزش‌های دیگران باید مشابه باورها و ارزش‌های من باشد: پدر یا مادری که فکر می‌کند که فرزندان باید کارها را دقیقاً مطابق آنچه او از آن‌ها خواسته انجام دهند، در مقابل نوآوری‌ها و روش‌های جدیدی که آن‌ها در انجام کارها در پیش می‌گیرند، بی‌صبر خواهد بود.

### تمرین

۱- برای هر کدام از باورهای نادرست بالا، مثالی از باورهای خودتان به‌ویژه در رابطه با فرزندان بنویسید.

.....

.....

.....

۲- موقعیت زیر را در نظر بگیرید و واکنش معمولی و واکنش صبورانه‌ی خود به این اتفاق را بنویسید.

واکنش معمولی	واکنش صبورانه
کودکتان در مدرسه نمره‌ی بدی می‌گیرد.	
کودکتان برای آماده شدن برای خواب خیلی کند است.	
کودکتان بدقلقی می‌کند.	
از کودکتان می‌خواهید کاری را انجام دهد ولی حرف گوش نمی‌کند.	
کودکتان از چیزی شکایت می‌کند و غر می‌زند.	
کودکتان می‌خواهد تمام روز تلویزیون تماشا کند یا با کامپیوتر بازی کند.	
کودک از تمامی غذاها ایراد می‌گیرد و نمی‌خورد.	



توانایی مسئله‌گشایی و تفکر در مورد آنچه انجام می‌دهیم در زندگی حیاتی و مهم است. در روابط اجتماعی هم مسئله‌گشایی از اهمیت به‌سزایی برخوردار است. افراد باید بتوانند مشکلات بین فردی خودشان را حل کنند تا به ارتباط خوبی دست پیدا کنند. بررسی دقیق مسئله و ابعاد آن و راه‌حل‌های مختلفی که می‌شود برای آن پیدا کرد، به ما کمک می‌کند تا به بهترین راه برای رسیدن به هدفمان دست پیدا کنیم. این مهارت برای ما انسان‌ها نگاه گسترده‌ای فراهم می‌کند تا در برخورد با مشکلات و مسائل خودمان را برنده احساس کنیم، بدون اینکه در این میان دیگری بازنده باشد. با به‌کار گرفتن این مهارت، هیچ‌یک از افرادی که با هم در ارتباط هستند و به دنبال موفقیت‌اند احساس باخت نمی‌کنند. وقتی حل مسئله را یاد بگیریم یک آمادگی طبیعی برای ما ایجاد می‌شود تا با واقع‌بینی مسائل را بررسی کنیم و با استرس کمتری راه‌حل را پیدا کنیم.



این مهارت از طریق آموزش هدف‌گزینی برای فعالیت‌های روزمره و چگونگی انجام آن‌ها، شناخت راه‌حل‌های موجود، انتخاب مناسب‌ترین راه‌حل، باعث می‌شود که از ایجاد افکار تکانشی پیشگیری شود. در مرتبه‌ی دوم این مهارت به دلیل اینکه در حوزه‌ی رویکرد شناختی رفتاری قرار دارد و به دلیل اینکه راهبردهای شناختی مرحله‌به‌مرحله هستند، می‌تواند در پیشگیری از ابتلا به اضطراب و افسردگی کمک‌کننده باشد.

همچنین آموزش این مهارت باعث می‌گردد که به‌جای توجه به بعد هیجانی مسائل زندگی که او را به خشونت وامی‌دارد، توجه فرد را به بعد عقلانی و منطقی مسائل سوق دهد، می‌تواند راهبردی مهم در پیشگیری از خشونت در جامعه باشد. آموزش مهارت حل‌مسئله‌ی معنوی می‌تواند از طریق تعدیل راه‌حل‌های هیجان‌مدار به سمت مسئله‌مدار، در پیشگیری از افکار خودکشی نیز مؤثر باشد.

فرد معنوی پشتوانه‌های فارغ از زمان و مکان دارد؛ پشتوانه‌های لایتناهی که هیچ‌وقت تمام نمی‌شوند و وقتی به آن‌ها پناه می‌برد، تعادل دوباره‌ی خود را حفظ می‌کند. در حل‌مسئله با رویکرد معنوی هنگامی که فرد دچار مشکل شود، در گام آمادگی با استفاده از دعا، نیایش، راز و نیاز با پروردگار، یاد و ذکر خداوند خود را آرام می‌کند و با باور به حکمت خداوند، معتقد است هیچ‌چیز در جهان بی‌جهت و بی‌علت نیست.

با این دیدگاه، در مسئله‌ای که برای ما رخ داده است نیز حکمت و مصلحتی وجود دارد. در چنین شرایطی، به مسئله، به‌عنوان یک مشکل ناخوشایند و دردسرهاقرین نگاه نمی‌کنیم؛ بلکه این مسئله فقط شرایط جدیدی تلقی می‌شود که ما را به چالش می‌کشد و توان ما را می‌آزماید.

## • مراحل حل مسئله‌ی معنوی

اولین گام در تمام روش‌های حل مسئله تعریف مسئله و شناخت مسئله‌ای هست که با آن روبرو هستیم. بررسی هر راه‌حلی بستگی به این دارد که آیا مسئله را درست تشخیص داده‌ایم یا نه. این تشخیص درست به ما در حل کردن مسئله خیلی کمک می‌کند.

### تمرین

داستان‌های مختلفی رو یادآوری کنید و سعی کنید تا تشخیص دهید که مسئله‌ای که برای شخصیت‌ها پیش آمده، چیست. این تمرین را در مورد خاطرات خودتان و مسائلی که با آن‌ها روبرو شده‌اید نیز انجام دهید.

۱- مشکل چیست؟

۲- چه موقع مشکل اتفاق می‌افتد؟

۳- کجا مشکل اتفاق می‌افتد؟

۴- چه کسی در مشکل دخیل است؟

کسب آرامش عمیق به علت استفاده از منابع معنوی و همچنین مثبت‌اندیشی که در مرحله‌ی اول به‌دست آمده، به فرد این امکان را می‌دهد که با ذهن باز و آزادتر به یافتن و تولید راه‌حل‌های متعدد و فراوان بپردازد.

مسلم است که ایمان به لطف خداوند و یاری‌گرفتن از او، دعا، نیایش، ذکر، کمک گرفتن از صبر، خویشتن‌داری و بردباری، احتمال دستیابی به راه‌حل‌های مفیدتر، سالم‌تر و مؤثرتر را بسیار تسهیل خواهد کرد؛ زیرا در هنگام مواجهه با یک مسئله، بسیاری از افراد به علت ناتوانی در کاهش احساسات ناخوشایند، به‌شدت دچار تفکرات منفی و ناسالم می‌شوند که توان فکری و ذهنی

آنان را به شدت کاهش می‌دهد. درحالی‌که انجام اعمال معنوی زمینه‌های بازیابی آرامش و امید را برای ما فراهم می‌کند و از این طریق با تمرکز، آرامش خاطر و انسجام فکری بیشتر، به کشف راه‌حل‌های احتمالی خواهیم پرداخت. این محله پیشنهاد راه‌حل‌های مختلف برای مسئله و بعد فهرست کردن راه‌حل‌های مختلف برای ارزیابی بهتر و انتخاب راه‌حل مناسب هست. در ارزیابی و انتخاب راه‌حل باید خلاق و انعطاف‌پذیر بود.

### تمرین

راه‌حلهایی که به فکرتان رسیده است را لیست کنید و بررسی کنید هر کدام چطور می‌توانند مسئله را حل کنند یا چه پیامدهایی برای شخصیت داستان می‌توانند داشته باشند.

.....

.....

.....

هنگامی که مجموعه‌ای از راه‌حل‌های احتمالی را فهرست کردیم، گام بعدی ارزیابی راه‌حل‌ها و انتخاب یک یا چند مورد از آن‌ها برای رسیدن به هدف است. لازم است در این مرحله بر اساس ملاک‌های واقع‌بینانه نکات مثبت و منفی، محاسن و معایب، عملی بودن، موانع و منافع هر راه‌حل را بسنجیم. همچنین ما بایستی در این گام از پیامدهای هر راه‌حل آگاه باشیم و با توجه به آن‌ها دست به انتخاب بزنیم. در اینجا اولویت بر انتخاب راه‌حلهایی است که علاوه بر حل کردن مسئله، پیامدهای منفی را برای ما به حداقل برسانند. به‌طورکلی ما باید در انتخاب راه‌حل‌ها به نکات زیر توجه داشته باشیم:

۱- آیا بیشترین اثر را بر مسئله دارد؟

۲- نکات مثبت و منفی آن در رابطه با زمان، میزان تلاش، هزینه‌ی مالی و

حالت هیجانی ما چیست؟

۳- اثرات مثبت آن بر محیط و اطرافیان ما چیست؟

۴- آیا در همه‌ی حالت‌ها عمل کردن به آن رضایت‌بخش خواهد بود؟

۵- آیا سازگار با استانداردهای اخلاقی و اجتماعی است؟

۶- آیا نکات منفی آن قابل‌تحمل و جبران‌پذیر هستند؟

بعد از این بررسی و انتخاب می‌توانید راه‌حل را به اجرا بگذارید. انعطاف‌پذیر بودن اینجا معنی پیدا می‌کند. اگر در مرحله‌ای متوجه شوید که این راه‌حل خوب پیش نمی‌رود باید به راه‌حل‌های دیگر فکر کنید. در مرحله‌ی اجرا اگر قبلاً بررسی‌های کافی انجام شده باشد مشکلی پیش نمی‌آید و مسئله حل می‌شود.

### تمرین

۱- مراحل ارائه‌شده را تحت عنوان «آموزش مسئله‌گشایی به کودکان» نیز می‌توانید به کار ببرید. در صورت امکان با فرزند خود یک نمودار خطی برای حل مسئله تهیه کنید.

۲- از فرزندان و سایرین بخواهید قول بدهند وقتی دچار درگیری شدند، برای حل مشکل نشستی با شما داشته باشند. وظیفه‌ی شما این است که کودکان را در جریان مسئله‌گشایی راهنمایی کنید و درعین‌حال آن‌ها را از سرزنش کردن همدیگر، فحش دادن، داد و فریاد کردن و غیره منع کنید. در صورت بروز خشم و عصبانیت آن‌ها را از همدیگر جدا کنید تا خونسردی‌شان را به دست بیاورند و سپس دوباره کار را شروع کنید. شاید بخواهید نمودار مسئله‌گشایی را به اندازه‌ی یک پوستر بزرگ کنید و به هنگام راهنمایی کودکان از آن استفاده کنید. به محض اینکه بچه‌ها نسبت به یک راه‌حل به توافق رسیدند باید کمک کنید تا واقعاً کاری را انجام بدهند که در مورد آن توافق دارند.

گاهی لازم است مسئله را برای مدتی کنار گذاشت و پس از گذشت زمان، دوباره

به آن بازگشت. در حل مسئله‌ی معنوی در مدت‌زمانی که مسئله رها شده است: همان‌طور که خداوند برای حل مشکلات، بندگان را به مشورت امر کرده است، بایستی در مورد راه‌حل‌های خود با دیگران مشورت کنیم و نقاط قوت و ضعف آن‌ها را از نظر دیگران نیز جویا شویم. چه‌بسا ممکن است جنبه‌هایی از نقاط قوت و ضعف یک راه‌حل از نگاه خود ما پوشیده شده باشد و مشورت کردن با دیگران آن را بر ما عیان کند.

به دعا و نیایش پرداخته می‌شود و از خداوند خواسته می‌شود که راه‌حل مسئله را نشان دهد؛ در بسیاری از موارد خداوند مهربان راه‌حل را به واسطه عواملی مانند خواندن یک کتاب، قرار دادن شخصی بر سر راه ما و صحبت کردن با او و بسیاری از عوامل دیگر به ما نشان خواهد داد. نظام هستی در حل مسئله به ما کمک خواهد کرد.

تجسم کردن مسئله که در حال حل شدن است و هر روز را روزهای تازه دانستن. اگر مسئله هنوز حل نشده است، احتمال دارد که خداوند راه‌حل را نشان دهد؛ یا به نحوی به ذهن فرد انداخته شود که چگونه مسئله را حل کند و یا موقعیت و شرایط را به نحوی تغییر دهد که مسئله حل شود. در برخی مواقع احتمال دارد که دیدگاه فرد نسبت به مسئله و حل آن عوض شود؛ مثلاً آن را فرصتی برای خودسازی و برگشت به سوی خدا و کنار جستن از گناهان استفاده کند.

شب پیش از خوابیدن، رابطه صمیمانه ذهنی، قلبی، کلامی و رفتاری با خداوند داشتن و به دعا و راز و نیاز با خداوند پرداختن، باایمان به لطف خداوند در کمک به حل مسئله به خواب رفتن و با حسن ظن به خداوند امید را به ایمان تبدیل کردن؛ در هنگام اضطراب فکر را به آرامی از مسئله به مهربانی و لطف خداوند معطوف کردن و تکرار این جمله: «من در این راه به خدا

توکل کرده‌ام و کار خود را به او سپرده‌ام و از بار سنگین اضطراب و ناراحتی و افکار منفی نجاتم خواهد داد؛» داستان حکایت از توکل دارد تا جایی که می‌توانی با معنویت باش و ناامید نشو. مانند ابراهیم (علیه‌السلام) در بالای منجیق به خدا امیدوار باش و فکر نکن آخر راه است که شاید آتش نیز بر تو گلستان شود. این را باید در افکار، پندار، هیجان و حالات و رفتار خود نشان دهیم.

شکرگزاری از خدا به خاطر آرامش به محض بیدار شدن از خواب: ایمان به حمایت خداوند، ترس، اضطراب و افکار منفی را دور می‌کند. باور به اینکه انسان از طریق ناخودآگاه جمعی با خدا و کل هستی در تماس است و باور به اینکه خداوند راه‌حل مسئله را می‌داند و آن را از طریق ناخودآگاه به ما القاء خواهد نمود، بسیار زیبا و کمک‌کننده است. انجام دادن موارد بالا در یافتن راه حل مسئله کمک شایانی خواهد کرد.



ما در دنیایی پیچیده و در میان انسان‌هایی پیچیده‌تر زندگی می‌کنیم. همه ما در طول روابطمان با اطرافیان، در معرض آسیب هستیم و چه بسا بسیاری از این آسیب‌ها غیرمنصفانه و بر اثر بی‌عدالتی نسبت به ما رخ می‌دهد. متأسفانه تعارضات بین فردی و آسیب‌های ناعادلانه بخش جدایی‌ناپذیر روابط انسان‌ها است و در صورت واکنش نامناسب و به‌کارگیری راهبردهای مقابله‌ای ناکارآمد در برابر آن‌ها، اثرات مخرب بلندمدتی برای سلامت روانی و جسمی افراد خواهد داشت و خطر ابتلا به مشکلات روانی (از قبیل پرخاشگری، خشونت، خصومت، افسردگی، استرس، عدم تأمین حمایت اجتماعی و اضطراب) و جسمی (از قبیل تنگی نفس، اختلال در سیستم عصبی سمپاتیک، زخم معده، سردردهای مزمن، بیماری‌های قلبی عروقی و گرفتگی عضلات) ناشی از خشم درون‌ریزی شده یا برون‌ریزی شده فراهم می‌گردد. افراد هنگام مواجهه با تعارض بین فردی یا استرس اجتماعی به شیوه‌های مختلفی مقابله می‌کنند. شاید فرد به‌طور مستقیم مقابله‌به‌مثل کند، مثلاً انتقام بگیرد یا شاید از موقعیت یا فرد خاطی اجتناب کند. ولی هم ابراز و هم سرکوب پرخاشگری شاید با پیامدهای سلامت منفی مرتبط باشد. گزینه سوم، بخشایش است. شاید فرد انتخاب کند که فرد خاطی را به خاطر خطایش ببخشد. بخشیدن دیگران فرایندی است که در آن هیجانات، شناخت‌ها و رفتارهای منفی مرتبط با خشم، رنجش و خصومت از طریق افزایش خود به خودی هیجانات، شناخت‌ها و رفتارهای مرتبط با همدلی، شفقت و عاطفه نسبت به فرد خاطی کاهش می‌یابند. در این تعریف مشخص می‌گردد که بخشایشگری هر سه بعد شناختی، عاطفی و رفتاری را در بر می‌گیرد. بخشایشگری یعنی میل به گذشت از آزار و قضاوت منفی نسبت به کسی که غیرمنصفانه ما را آزار داده است؛



درحالی که در خود دلسوزی، سخاوت و عشق نسبت به فرد خاطی (هرچند که فرد خاطی سزاوار آن نباشد) را می‌پروانیم. در فرایند بخشایشگری انسان‌ها بینش پیدا می‌کنند که بتوانند از رنج‌ها و دردهای گذشته آزاد شوند و بتوانند روبه‌جلو حرکت کنند و یاد بگیرند دیگران را بپذیرند. بخشش در قرآن بسیار مورد تأکید قرار گرفته است.

### تمرین

نامه‌ای به فرد رنجاننده بنویسید و در آن توضیح دهید که به خاطر آن کار اشتباه چقدر عصبانی هستید. در آن نامه بنویسید که چرا عصبانی هستید و به خاطر کاری که او انجام داده است چه رنجی می‌کشید.

زمانی که به اتفاقی که به شما آسیب‌زده و شخصی که با شما بد رفتاری کرده است فکر می‌کنید، واژه‌هایی را که به ذهنتان خطور می‌کند (هم نسبت به فرد خطاکار و هم نسبت به عمل خطا) بنویسید.

همدلی یعنی این که اگر شخصی ناراحت است ما نیز هنگام همدلی کردن با او، احساس ناراحتی کنیم، نه این که فقط برای او احساس تأسف کنیم. فرض کنید صمیمی‌ترین دوست شما دچار حادثه‌ای شده است. وقتی شما او را می‌بینید یا از این موضوع مطلع می‌شوید، چه احساسی دارید؟ آیا شما می‌خندید و به سادگی از کنار او عبور می‌کنید؟ قطعاً این‌طور نیست. شما حتماً برای دوست خود ناراحت می‌شوید. ناراحتی شما برای دوستتان و اتفاقی که برای او افتاده است، همان همدلی کردن است. این همدلی کردن برای یک دوست راحت است؛ در صورتی که نسبت به شخصی که به ما آسیب غیرعادلانه رسانده است، دشوار خواهد بود. اگر بتوانیم تصور کنیم که فرد رنجاننده انسانی است که رنج می‌کشد، می‌توانیم تصور کنیم که به او چه گذشته است و چه احساسی دارد.



برای فهمیدن او لازم است که به تمام ویژگی‌های شخصیت و رفتار او توجه کنید. همچنین ممکن است مفید باشد که به چگونگی زندگی فرد خطاکار توجه کنید. با فکر کردن به زندگی فرد خطاکار ممکن است متوجه شوید که او آن قدر که شما تصور می‌کنید اوضاع خوبی ندارد.

### تمرین

- در چند جمله (حداقل پنج مورد) موضوع ناگوار و دشواری را که اطلاع دارید در زندگی او اتفاق افتاده است توصیف کنید. اگر به صورت واقعی اطلاعاتی از زندگی او ندارید، به صورت خیالی بنویسید. به عنوان مثال: او از این که به تازگی از همسرش طلاق گرفته است بسیار آشفته است.

- حال جملات تمرین قبل را بازنویسی کرده و خودتان را به جای او جایگزین کنید. به عنوان مثال: من از این که به تازگی از همسرم طلاق گرفته‌ام، بسیار آشفته هستم. یک تمرین تصویرسازی ذهنی هدایت شده را امتحان کنید. در مکانی آرام که هیچ چیزی حواستان را پرت نمی‌کند، روی یک صندلی راحت بنشینید. چشمان خود را ببندید و چند نفس عمیق بکشید. وقتی که آرامیده شدید، بر قلب خود، گرمی آن و حس خوش آن تمرکز کنید.

## خیر‌گزینی

با استفاده از مهارت خیر‌گزینی شما والدین مفهوم رشد معنوی را می‌شناسید، با مصادیق خیر آشنا می‌شوید و در زندگی در وهله‌ی اول خودتان به آن پایبند خواهید بود. گفت‌وگو با کودک در مورد معیارهای دارای نفع می‌تواند مفید باشد. مفهوم معیار رو به‌عنوان مبنایی برای عمل برای کودکان خود شرح دهید. بگویید هر فردی در زندگی برای رفتارهای خود مبنا و معیاری دارد. معیار همان نفع کلی است که افراد بر اساس آن رفتارهای خود را تنظیم می‌کنند. در واقع معیار، جهت‌گیری کلی زندگی افراد را مشخص می‌کند و فراتر از نفع‌های جزئی هست. تلاش کنید تا کودکان معیارهای اصلی رفتارهای خودشان را کشف کنند.

| از او بپرسید در زندگی به دنبال به دست آوردن چیست؟

| معیار اصلی کارهایت چیست؟ رضایت خدا؟ رضایت والدین؟ لذت بدون اذیت دیگران؟  
خشنود کردن دیگران؟

اگر کودک پاسخ این گزینه‌ها را بداند، مفهوم معیار خود را بهتر متوجه می‌شود. از او بخواهید رفتارهای نامطلوب را در دیگران مانند فروشنده، راننده تاکسی، فوتبالیست معروف، دزد، قاچاقچی، فرد معتاد و مثال‌های دیگر، شناسایی کند. همچنین در سیگار کشیدن، دزدی، مصرف مواد، بی‌نمازی... سعی کند مبنای این رفتارهای نامطلوب رو پیدا کند. شهرت؟ ثروت؟ لذت؟ و ...

به کودک بگویید آیا این معیارها ارزش پایدار دارند؟ فردی که برخلاف حکم خدا نماز نمی‌خواند، روزه نمی‌گیرد، و به دنبال بی‌قیدی و آزادی است، چه معیارهایی دارد؟ آیا نفع حقیقی و درازمدت مهم‌تر است یا لذت کوتاه‌مدت؟ در این باره با فرزندتان گفتگو کنید که آیا برای رسیدن به هدفی می‌توان مسیر نادرست را انتخاب کرد؟

می‌توانیم مفهوم نفع و ضرر را از طریق اعضای بدن به کودک آموزش بدهیم. هر یک از اعضای بدن به‌عنوان مخلوقاتی دارای قوانین مخصوص به خود هستند و غایت و هدف خاصی دارند مثلاً غایت چشم، دیدن است. عواملی می‌توانند به آن‌ها ضرر زده و در کنار این ضرر رسان‌ها، عوامل دیگری به‌عنوان نفع آن عضو محسوب می‌شود. شناخت کامل هر عضو می‌تواند کودک را با نفع و ضررهای مربوط به آن آشنا کند و اقدام عملی و التزام به رفتارهای خاصی را نسبت به آن عضو در پی داشته باشد. از کودک بخواهید یکی از اعضای بدن را انتخاب کند. سپس در مورد حفظ سلامتی آن عضو تحقیق کند و مشخص کند چه عواملی برای آن عضو نفع محسوب می‌شوند؟ مثلاً در چه صورتی می‌توانیم چشم را از آسیب‌های مختلف دور نگاه‌داریم؟ در چه صورتی می‌توانیم پوست شادابی داشته باشیم؟

به کودک بگویید در مورد ارتقای توان، قوا و اعضای بدن خود مطالعه کند و یاد بگیرد چه عواملی منجر به بهبود کارکردها و ارتقای توان‌های آن عضو می‌شود. چطور می‌توانیم دستان و یا اندامی پرتوان داشته باشیم؟ چطور می‌توانیم از چشم به‌گونه‌ای مراقبت کنیم که قوای آن و قدرت بینایی تقویت شود؟ چطور می‌توانیم قدرت مغز، و کارایی حافظه را افزایش دهیم؟

در مورد هدف هر عضو و بهترین کارکردی که می‌تواند داشته باشد و اساساً برای همان پدید آمده فکر کند. بنابراین؛ اولاً کودک باید ساختار هر عضو را به‌درستی بشناسد. ثانیاً عوامل حفظ سلامتی و کارکرد مؤثر آن عضو را یاد بگیرد. ثالثاً اقداماتی را که منجر به افزایش کارایی در آن عضو می‌شود را شناسایی کند. رابعاً در مورد عواملی که برای عضو ضرر دارد را بشناسد.

راهبرد بعدی نحوه‌ی برخورد صحیح با تراحم نفع و ضرر هست. یکی از برخوردهایی که در والدین و مربیان منجر به بسته شدن و محدودیت در تفکر می‌شد، پیشنهاد تنها یک رفتار و یک حق انتخاب برای کودک هست. متأسفانه

اغلب والدین و مربیان از این روش استفاده می‌کنند و در این شرایط امکان فهم اولاً گزینه‌های مختلف و ثانیاً تبعات هر یک از آن‌ها و ثالثاً تزاخم و تعارض آن‌ها با هم را از کودک سلب می‌کند. برای مثال جملاتی هستند که زیاد شنیده می‌شوند: الان دیگه وقت نوشتن تکلیف‌هاته، دیگه حق نداری بازی کنی، همین‌الان باید بخوابی، خوراکی‌هاتو با دوستت تقسیم کن یا حق نداری کارتون ببینی. نکته‌ی اول این‌که تعامل تربیتی مناسب با فرزندان زمانی فراهم می‌شود که اولاً به کودک امکان انتخاب بین گزینه‌های مختلف رو بدهیم، ثانیاً پیامدهای هرکدام را به او توضیح بدهیم و ثالثاً آن‌ها را به لزوم انتخاب یک نفع و صرف‌نظر کردن از یک نفع پایین‌دست‌تر توجه دهیم.

نکته‌ی دوم فراهم کردن فرصت انتخاب بین گزینه‌های مختلفی هست که هرکدام دارای نفع یا ضرری ظاهری از یک‌طرف و نفع و ضرری حقیقی از طرف دیگر، که زمینه‌ی شکوفایی تفکر و تعقل را فراهم کرده و قدرت انتخاب خیر را در کودکان ارتقا می‌دهد. این ارتقا زمانی که مربیان و والدین نسبت به ترغیب کودکان به انتخاب گزینه‌ی بهتر تلاش کنند و در این راستا تبیین‌گر منفعت‌های حقیقی در زندگی باشند بیشتر است.

دادن حق انتخاب به فرزند بین چند گزینه یعنی در موقعیت‌های طبیعی در خانه یا مدرسه، مربیان و والدین تلاش کنند به‌جای جملات دستوری، موقعیت‌های انتخاب بین امور مختلف را برای کودک بیان کنند تا از این طریق با فعال کردن تفکر، کودک را به مقایسه‌ی نفع و ضررها و درک تزاخم بین آن‌ها و نهایتاً انتخاب سوق بدهیم.

می‌تونی الان بازی نکنی، اما بعد از انجام تکالیفت، وقت هست بیشتر بازی کنی.

اگه الان بازی نکنی می‌تونیم امروز عصر بریم پارک.

اگه خوراکیت رو با دوستت تقسیم کنی، در دلت بیشتر احساس خوشحالی می‌کنی.

می‌تونیم امروز تنهایی به خرید فلان اسباب‌بازی بریم، یا فردا همراه با پدرت به فروشگاه بریم.

هرچند که داروت تلخه و خوردنش برات سخته، اما اگه نخوری درد و ناراحتیت به‌شدت ادامه‌دار میشه.

می‌تونیم با ظرافت تمام به جای اینکه مسواک زدن یا نزدن، غذا خوردن یا نخوردن را به انتخاب او بگذاریم، انتخاب نوع مسواک و خمیردندان را به عهده‌ی فرزندمان بگذاریم.

تذکر! اگر والدین احساس می‌کنند کودک، میل زیادی برای انجام دادن امور مطابق با میل خود و تخلف از خواسته‌های آن‌ها دارد گزینه‌ی تخلف را هم در بین گزینه‌های پیشنهادی قرار دهند و فقط تبعات آن را برای کودک ترسیم کنند. برای مثال بگویید می‌تونی الان تکالیف رو انجام بدی و بعد از اون فیلم نگاه کنی و سر موقع بخوابی یا؛ می‌تونی الان بازی کنی و بعد فیلم ببینی و وقتی که ما همه می‌خوابیم تا دیر وقت تنهایی مشق بنویسی و صبح خسته و خواب‌آلود به مدرسه بری. اگر فرزند گزینه‌ی دوم را انتخاب کند، درعین حال که تمرد نکرده، خواسته‌اش جزو پیشنهادهای ما بوده است.





امروزه محصولات رسانه‌ای دیجیتال به آسانی در معرض همه‌ی کودکان و نوجوانان هستند و رادیو، تلویزیون، بازی‌های ویدئویی، تلفن هوشمند، شبکه‌های اجتماعی و به‌صورت کلی اینترنت نقش اصلی را در زندگی ما و کودکان و نوجوانان بازی می‌کند. این رسانه‌ها تأثیرات عمیق مثبت و منفی بر رشد اجتماعی، شناختی و رفتاری افراد می‌گذارد. با گسترش روزافزون تکنولوژی و همه‌گیری استفاده از ابزارهای الکترونیکی، مدت‌زمان دسترسی افراد به محتواهای مختلف به‌کمتر از یک دقیقه رسیده است و این زمان به‌مرور حتی در حال کاهش نیز هست.

مطالعات گسترده‌ای نشان می‌دهد کودکان و نوجوانانی که فیلم، کارتون، انیمیشن و ... خشونت‌آمیز مشاهده می‌کنند، به نسبت همسالانی که این محصولات را نمی‌بینند رفتارهای تهاجمی بیشتری دارند و حتی اعمال خشن قهرمان داستان را بلافاصله تکرار می‌کنند. قرار گرفتن در معرض خشونت رسانه‌ای بر افزایش رفتار و افکار پرخاشگرانه و برانگیختگی ناشی از خشم تأثیر مستقیم دارد.

همچنین مشخص شد که مقدار زیادی از ترس، نگرانی، استرس و تمایل به بزهکاری که این کودکان تجربه می‌کنند، ثمره‌ی همین خشونت موجود در فیلم‌ها و انیمیشن‌هاست. امروزه مشهود است که قرارگرفتن کودک در معرض محصولات دیجیتال با محتوای خشونت‌آمیز برابر است با ظهور فردی خشن و بزهکار در بزرگسالی.

تأثیر منفی دیگری که محصولات دیجیتال بر مفهوم خشم و خشونت دارد این است که از قبح رفتارهای خشونت‌آمیز کاسته شود و در اثر تعدد مشاهده‌ی آن، این رفتارهای دیگر برای کودک و نوجوان بد بنظر نرسد و حتی روشی برای حل مسئله تلقی شود.



والدین برای اینکه بتوانند تأثیر این محتواهای مروج خشونت را بر روی فرزندان خود به حداقل برسانند، بایست اقدامات ساده و آسانی را مکرراً انجام دهند:

به برنامه‌هایی که کودک و نوجوان شما در حال تماشای آن است، توجه کنید و با او به تماشا بنشینید. هر چه کودک کمسن‌تر، تأثیرپذیری بیشتر؛

از تلویزیون، فیلم، بازی رایانه‌ای و ... به‌عنوان پرستار کودک استفاده نکنید. والدین پرمشغله اغلب برای اینکه فرزندشان با آن‌ها کار نداشته باشد، این کار را انجام می‌دهند؛ تلویزیون را فقط در صورتی که مطمئن هستید برنامه‌ی مفیدی در حال پخش هست، روشن کنید و نه همیشه؛

تلویزیون را کانون خانه نکنید. اگر تلویزیون در مرکز توجه باشد، همواره بهانه‌ای برای روشن کردن (حتی بی‌دلیل) آن فراهم می‌شود؛

قبل از خواب اجازه استفاده از ابزارهای دیجیتال را ندهید. تصاویر دریافتی در مغز کودک مانده و ممکن است باعث بروز بد خوابی و کابوس شود؛

محدودیت زمانی برای مشاهده‌ی فیلم و ... تعیین کنید. همان‌طور که برای سلامت فرزندان، رژیم غذایی مناسب تهیه می‌کنید، به همان طریق یک رژیم رسانه‌ای نیز برای او فراهم نمایید؛

هرگز اجازه‌ی استفاده از تلویزیون و سایر ابزارهای دیجیتال را در اتاق کودک و در خفاء ندهید؛ در هنگام دیدن صحنه‌های خشونت‌بار توضیح دهید که اگرچه بازیگر اصلی فیلم در این صحنه صدمه‌ای ندید اما در دنیای واقعه‌ای چنین ضربه‌ای منجر به آسیب، جراحت و حتی مرگ می‌شود. همچنین برای خشونت کلامی هم بیان کنید که استفاده از این واژه در تعامل با دوستان و آشنایان می‌تواند باعث تحقیر و تمسخر آنان شده و موجب از بین رفتن رابطه‌ی دوستی خواهد شد؛

اجازه ندهید که صحنه‌های دارای خشونت واضح نمایش داده شود و به‌محض مشاهده، کانال را تغییر دهید یا نمایش فیلم و انیمیشن را متوقف کنید؛

هنگامی که قهرمان داستان برای حل مشکلات از خشم استفاده می‌کند، توضیح دهید که راه‌های بهتری هم وجود داشت و این بهترین روش برای حل مسئله نبود؛

با والدین دوستان فرزندان نیز تماس بگیرید و تلاش کنید یک شبکه‌ی محله‌ای برای عدم نمایش محتوای خشونت‌آمیز به همسالان محیط زندگیتان به وجود آورید؛

در هنگام دانلود، خرید یا استفاده از محصولات رسانه‌ای دیجیتال به برچسب راهنمای والدین آن توجه کنید و به‌هیچ‌وجه محتوای نامناسب برای کودک و نوجوان تهیه نکنید؛

با استفاده از منابع موجود در اینترنت، وضعیت محصول رسانه‌ای که کودک یا نوجوان قصد دارد تماشا کند را در نظام رتبه‌دهی پیدا کنید و در صورتی‌که برای سن فرزندان مناسب نیست، از مشاهده آن جلوگیری نمایید؛

پس از مشاهده‌ی یک خبر خشونت‌آمیز؛ زمانی را به صحبت با کودک در خصوص آن موضوع اختصاص دهید؛

در صورت امکان گذران اوقات فراغت فرزندان را از تلویزیون دیدن به سمت مطالعه، بازی، ورزش و ... تغییر دهید.





### ■ راهنمای دانلود محتوای مناسب برای کودک و نوجوان

امروزه تأثیر رسانه‌ها، بر ساختار روانی کودکان و نوجوانان بر کسی پوشیده نیست و از این رو درجه‌بندی سنی فیلم‌ها همواره یکی از دغدغه‌های جدی دست‌اندرکاران سلامت روان کودک و نوجوان بوده است. مخاطبان کوچک‌تر ادراک متفاوتی از تصاویر پخش‌شده در قالب فیلم دارند؛ بر همین اساس بیشتر کشورها با دقت و ملاحظه‌ای جدی این تأثیرات را دنبال و بر آن نظارت می‌کنند. وبسایت‌های دانلود فیلم، سریال و بازی کامپیوتری و موبایلی، در قسمت توضیحات اثری که قصد دانلود آن را دارید، علامت‌ها یا کلماتی را قرار می‌دهند. این نشان‌ها در واقع مشخص می‌کنند که محصولی که قصد خرید یا دانلود آن را دارید، آیا برای کودک یا نوجوان شما مناسب است یا خیر؟. معروف‌ترین نظام درجه‌بندی محصولات رسانه‌ای در ادامه آورده شده‌اند.



### • فیلم‌های سینمایی

درجه G: مختص تماشاگران عمومی است و بیشتر شامل انیمیشن‌های کودکان می‌شود. البته برخی از فیلم‌های کمدی، درام یا فیلم‌های مستند که در بردارنده مسائل غیراخلاقی و مضر برای کودکان نیستند هم در این درجه‌بندی قرار می‌گیرند. در واقع این درجه‌بندی شامل آثاری است که حاوی صحنه‌های غیراخلاقی، خشونت و استعمال مواد مخدر نیستند.

درجه PG: فیلم‌های این دسته، نیازمند راهنمایی والدین هستند، در واقع والدین تشخیص می‌دهند که تماشای این فیلم‌ها برای کودکانشان مناسب است یا خیر؟ به والدین توصیه می‌شود که فیلم‌ها را تماشا کنند و سپس درباره آن‌ها تصمیم بگیرند. فیلم‌های این دسته عاری از صحنه‌های استعمال مواد مخدر است؛ اما ممکن است کمی خشونت داشته باشند.

درجه PG-۱۳: این درجه مختص فیلم‌هایی است که تماشای آن‌ها برای کودکان زیر ۱۳ سال نیازمند راهنمایی والدین است. در واقع وقتی فیلمی در این گروه قرار می‌گیرد به والدین تذکر می‌دهد که ممکن است برای کودکان زیر ۱۳ سال صحنه‌های نامناسب داشته باشد، البته در این فیلم‌ها هم خبری از صحنه‌های غیراخلاقی و نامتعارف و خشونت نیست؛ ولی مصرف مواد مخدر ممکن است وجود داشته باشد.

درجه R: درجه R محدودشده است و فیلم‌های این درجه، مختص بزرگسالان است و برای افراد زیر ۱۷ سال مناسب نیست. در کشورهای غربی تماشای این فیلم‌ها، همراه با والدین صورت می‌گیرد و توصیه شده است که والدین ابتدا خود این فیلم‌ها را ببینند و در صورت تمایل با فرزندان به تماشای آن بنشینند.

درجه ۱۷-NC: این درجه‌بندی نشانگر این است که فیلم‌هایی که در این تقسیم‌بندی قرار می‌گیرند، برای افراد ۱۷ و زیر ۱۷ سال مناسب نیستند و نباید به تماشای آن‌ها بنشینند. چون ممکن است دربردارنده صحنه‌های نامناسبی باشند.

GENERAL AUDIENCES



**G** GENERAL AUDIENCES  
ALL AGES ADMITTED



PARENTS STRONGLY CAUTIONED



**PG-13** PARENTS STRONGLY CAUTIONED  
SOME MATERIAL MAY BE INAPPROPRIATE FOR CHILDREN UNDER 13



PARENTAL GUIDANCE SUGGESTED



**PG** PARENTAL GUIDANCE SUGGESTED  
SOME MATERIAL MAY NOT BE SUITABLE FOR CHILDREN



RESTRICTED



**R** RESTRICTED  
UNDER 17 REQUIRES ACCOMPANYING PARENT OR ADULT GUARDIAN



NO ONE 17 AND UNDER ADMITTED



**NC-17** NO ONE 17 AND UNDER ADMITTED





رده TV-Y

این رتبه مخصوص کودکان است و برنامه‌هایی را پخش می‌کنند که همه کودکان با همه سنین می‌توانند این برنامه‌ها را تماشا کنند. این برنامه‌ها بیشتر برای یادگیری مورد استفاده قرار می‌گیرند و محدودیت خاصی ندارد.

رده TV-Y7

این رتبه‌بندی محتوای مناسب برای افراد بالای ۷ سال را در برمی‌گیرد و این برنامه‌ها می‌توانند مهارت‌های زندگی کودکان را افزایش دهند.

رده TV-G

این رتبه‌بندی برای تمامی سنین است و همه می‌توانند با این رتبه، برنامه‌ها را نظاره کنند. این سریال‌ها امتیاز این را دارند که همه خانواده در کنار هم بدون محدودیت خاصی برنامه‌های تلویزیون را ببینند.

رده TV-PG

این رتبه از برنامه‌ها می‌تواند برای کودکان با سنین پایین مناسب نباشد. خانواده می‌تواند با صلاح‌دید خود این برنامه‌ها را برای کودکان خود به نمایش درآورند. قوانین این برنامه‌ها عبارت‌اند از: بدون ناسزا یا بسیار خفیف، بدون روابط جنسی و در نهایت نداشتن گفتگوی خشن.

رده TV-۱۴

این برنامه‌ها برای کودکان زیر ۱۴ سال مناسب نیستند و خانواده‌ها این برنامه‌ها را برای آن‌ها مجاز نمی‌دانند.

رده TV-MA

این سری از برنامه‌ها برای سنین پایین ۱۷ مناسب نیستند. در این سری سریال‌ها روابط جنسی به صورت محدود و در بعضی مواقع برهنگی دیده می‌شود.



همچنین ممکن است در قسمت توضیحات، یکی از حروف زیر نیز کار درجه‌بندی سنی فیلم‌ها آورده شده باشد.

- دیالوگ‌های خشن (D)
- صحنه‌های جنسی (S)
- ناسزا و توهین (L)
- خشونت و خونریزی (V)







خردسالان (EC): این بازی برای افراد بالای ۳ سال توصیه می‌شود. بسیار ساده هستند و هیچ‌گونه خشونت در آن‌ها دیده نمی‌شود.



همه (E): این بازی‌ها برای افراد بالای ۶ سال توصیه می‌شود و یا ورزشی هستند و یا فانتزی و لحن و فضایی کودکانه دارند.



همه ۱۰+ (E10+): این بازی‌ها برای افراد بالای ۱۰ سال توصیه می‌شود. این درجه‌بندی برای بازی‌هایی به کار می‌رود که خشونت بسیار پایینی دارند و اغلب لحنشان کمی خشونت‌آمیز است.



نوجوانان (T): این بازی برای افراد بالای ۱۳ سال توصیه می‌شود. خشونت، موضوعات و سوسه‌انگیز، مقدار کمی خون، مشروبات الکلی خام یا زبان تند دارند.



جوانان (M): این بازی‌ها برای افراد بالای ۱۷ سال توصیه می‌شوند و حاوی خشونت زیاد، خون، محتوای جنسی، برهنگی یا لحن بسیار خشن و زننده هستند.



فقط بزرگسالان (AO): این بازی‌ها فقط مناسب افراد بالای ۱۸ سال هستند و حاوی محتوای جنسی یا خشونت بسیار شدید هستند.

همچنین پس از تشکیل بنیاد ملی بازی‌های رایانه‌ای در ایران، ترویج «فرهنگ استفاده مطلوب از بازی‌های رایانه‌ای» به‌عنوان یک هدف اساسی و مهم تعیین شد. علت انتخاب چنین هدفی در ایران، بهره‌مندی از قدرت آموزشی و تأثیرگذاری بازی‌های رایانه‌ای و دور شدن از احتمال ابتلا به اختلالات روحی و روانی و آسیب‌های منجر به استفاده نامناسب از آن بود. یکی از فعالیت‌هایی که از ابتدای سال ۹۵ توسط نظام ESRA جهت افزایش آگاهی خانواده‌ها در حوزه بازی‌های ویدئویی انجام می‌گیرد، مشخص کردن شدت تأثیرگذاری محتواهای آسیب‌رسان بازی‌ها بر روی مخاطبان خود از طریق امتیازدهی به هر یک از محتواهاست، که به‌وسیله درج تصویرنگاره‌های محتوایی بر روی بسته‌بندی بازی‌ها به اطلاع خانواده‌ها می‌رسد و آن‌ها می‌توانند در هنگام خرید بازی با دقت به این تصویرنگاره‌ها از شدت تأثیرگذاری هر یک از محتواهای آسیب‌رسان آن بازی مطلع شوند.



این تصویرنگاره میزان شدت تأثیرگذاری بازی بر روی مخاطبان را در زمینه دخانیات و مواد مخدر مشخص می‌کند.

این تصویرنگاره میزان مهارت موردنیاز برای انجام بازی را مشخص می‌کند و مخاطبان با توجه به امتیازی که برای این تصویرنگاره در نظر گرفته شده است به میزان سختی انجام بازی پی می‌برند. به‌طور مثال امکان دارد یک بازی رده ۳+ (مناسب برای همه سنین) دریافت کرده باشد، یعنی فاقد محتوای آسیب‌رسان باشد، ولی سبک بازی به‌گونه‌ای باشد که انجام بازی نیاز به مهارت بالا داشته باشد و مناسب بازیکنان مبتدی نباشد.



این تصویرنگاره میزان شدت ترس را در هر یک از بازی‌ها مشخص می‌کند. محدودیت دید و تاریکی، محیط‌ها و فضاهای خرابه، صداها، محیط با منبع نامشخص، مواجهه با انواع هیولاها، اتفاقات ناگهانی و ... از جمله معیارهایی می‌باشند که میزان شدت تأثیرگذاری عناصر ترس را بر روی بازیکنان مشخص می‌کنند.



این تصویرنگاره میزان شدت خشونت در هر یک از بازی‌ها را مشخص می‌کند و نشان‌دهنده تأثیرگذاری صحنه‌های خشونت‌آمیز بازی بر روی بازیکنان است. از جمله تکرار و تنوع صحنه‌های خشونت‌آمیز و قساوت آمیز، میزان پاشیده شدن و حجم خون موجود در بازی، استفاده از سلاح‌های سرد و گرم متنوع، دعوا و درگیری‌های نفره‌نفر و غیره .



این تصویرنگاره میزان شدت ناهنجاریهای اجتماعی هر یک از بازی‌ها را مشخص می‌کند. از جمله این موارد نوع و میزان تکرار کلمات ناشایست در بازی، موسیقی‌های ناهنجار و رفتار خارج از عرف می‌باشند.



این تصویرنگاره میزان انتقال حس یأس و ناامیدی هر یک از بازی‌ها بر روی بازیکنان را نمایش می‌دهد. پوچی و بی‌هدف بودن داستان بازی، اتفاقات ناامیدکننده مرتبط با قهرمان بازی و کارهایی که در بازی باعث عذاب وجدان در بازیکن شود از جمله معیارهایی هستند که حس یأس و ناامیدی را به بازیکن منتقل می‌کنند.



همچنین والدین برای اطمینان از محتوای مناسب برای کودکان و نوجوانان می‌توانند از سایت «کدومو» استفاده کنند. در معرفی این سایت آمده است که: کودک یک ذهن خالی دارد و با تماشای هر چیزی آماده یادگیری است. در این سن، آن‌ها قادر به تشخیص چیزهای خوب و بد از هم نیستند. آن‌ها تنها چیزهایی را که دیده‌اند، می‌پذیرند و دنبال می‌کنند. بنابراین والدین باید برای تماشای کارتون، پابه‌پای فرزندان خود وقت بگذارند و مراقب آنچه کودکان تماشا می‌کنند، باشند. کودکان قلب و ذهنی صادق و مهربان دارند؛ فقط باید به آن‌ها مسیر درست را نشان داد.

# کدومو

اما در این مسیر شما والدین عزیز تنها نیستید و می‌توانید با تیمی از کارشناسان زبده و باتجربه همراه شوید تا مناسب‌ترین محصولات به سن و حالات روحی و روانی فرزند خود را انتخاب کنید و مطمئن باشید محصولی که فرزند شما استفاده می‌کند باعث رشد و پیشرفتش خواهد شد.

وبسایت «کدومو» فعالیت خود را از سال ۱۳۹۸ آغاز کرده و هدفش ارزیابی محصولات رسانه‌ای به‌منظور دست‌یاری خانواده‌های ایرانی است.

سایت «کدومو» به ارزیابی فیلم‌های سینمایی، برنامه‌های تلویزیونی، انیمیشن، کتاب، بازی‌های موبایلی و رایانه‌ای، نرم‌افزارها و دیگر محصولات رسانه‌ای می‌پردازد. معیارهای ارزیابی ما شامل بررسی پیام مثبت، الگوی مثبت، خشونت، ناهنجاری‌های اجتماعی، ترس و ناهنجاری‌های دینی این محصولات است که با

بررسی هریک از این معیارها، سنّ پیشنهادی محصولات توسط کارشناسان مشخص خواهد شد. البته بخش مهمی که از نیازهای اساسی خانواده‌ها برای انتخاب محصول مناسب است، بخشی است با عنوان «آنچه لازم است والدین بدانند». در این بخش، کارشناسان با نگاهی روان‌شناسانه با خانواده همراه می‌شوند و به بررسی جامع محصول و تأثیرات آن بر فرزندان می‌پردازند. خانواده‌ها می‌توانند با مشاهده و لحاظ ارزیابی‌های انجام‌شده و سنّ مشخص‌شده، با اطمینان خاطر، محصول مناسب فرزند خود را انتخاب کنند.

### ◀ ملاحظات درسی

کتاب درسی کودکان به‌عنوان یکی از مهم‌ترین ابزارهای آموزشی، مفاهیم مهمی در دل خود دارد. ایجاد پیوند بین این مفاهیم با مهارت‌های اجتماعی و شناختی موردنیاز فرزندان، می‌تواند باعث تثبیت عمیق‌تر آموخته‌ها شود و کودکان را در یادگیری مهارت‌های اساسی زندگی همراهی می‌کند. شما می‌توانید موضوعاتی در کتاب‌های درسی کودک و نوجوان که می‌تواند باعث تسهیل آموزش مدیریت این مهارت‌ها می‌شود را ابتدا خوانده و در هنگام مطالعه‌ی با فرزندان ابعاد دیگری از موضوع موردبحث را تبیین کنید.

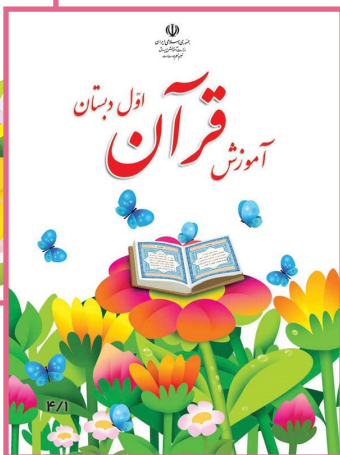
# پایه‌ی اول ابتدایی

## کتاب فارسی

عنوان موضوع در کتاب درسی	صفحه	مهارت یا موضوع مرتبط
مهربان تر از مادر	۳۳	مهربانی

## کتاب قرآن

عنوان موضوع در کتاب درسی	صفحه	مهارت یا موضوع مرتبط
خدا	۱۹	بخشایشگری
شعر	۳۳	صبور بودن
شعر	۴۳	همراهی خداوند در حل مشکلات موجود
پیامبران خدا	۷۰	الگوهای صبر در برابر مشکلات
کودکی حضرت موسی	۷۴	معرفی الگوی صبوری





# پایه‌ی دوم ابتدایی

## کتاب فارسی

عنوان موضوع در کتاب درسی	صفحه	مهارت یا موضوع مرتبط
کوشا و نوشا	۳۶	پشتکار و استقامت در کارها
حکایت	۴۱	مهار خشم و عصبانیت خود
بخوان و بیندیش	۴۶	پرهیز از قضاوت عجولانه و صبر در موقعیت‌های غیرقابل کنترل
زیارت	۵۶	مهربانی
بخوان و بیندیش	۶۰	نیاز همگانی به بخشش
فردوسی	۷۲	الگوهای صبور و بردبار
یک کلاغ، چهل کلاغ	۷۶	پرهیز از قضاوت عجولانه
نوروز	۹۲	نگرش مثبت به حل مشکلات و موانع
حکایت	۱۰۶	مدیریت خشم و پرهیز از شتاب‌زدگی و عجله در کارها
نمایش	۱۱۱	پشتکار و استقامت داشتن در انجام کارها

## کتاب هدیه‌های آسمانی

عنوان موضوع در کتاب درسی	صفحه	مهارت یا موضوع مرتبط
پرنندگان چه می‌گویند؟	۱۶	نرم کردن قلب خود
فکر می‌کنم	۱۸	همدلی
خاطره‌ی ماه	۲۰	باور به وجود راه‌حل
خانواده‌ی مهربان	۵۰	همدلی
بهترین دوست	۶۴	مهار خشم و عصبانیت خود
در کنار سفره	۹۲	مهربانی

## کتاب قرآن

عنوان موضوع در کتاب درسی	صفحه	مهارت یا موضوع مرتبط
پیام قرآنی	۷	بخشایشگری
نخلستان بر دوش	۶۲	پشتکار و استقامت داشتن در انجام کارها
اصحاب فیل	۶۵	مقاومت در برابر سختی‌ها و بررسی باورها
پیام قرآنی	۷۹	پرهیز از قضاوت عجولانه و مقاومت در برابر سختی‌ها
شعر	۷۹	صبر مقابل تعلل ورزیدن
باغی میان آتش	۹۸	نگرش به همراهی خداوند در حل مشکلات موجود



# پایه سوم ابتدایی

## کتاب فارسی

عنوان موضوع در کتاب درسی	صفحه	مهارت یا موضوع مرتبط
خداوند رنگین کمان	۱۰	مهربانی
زنگ ورزش	۲۰	پشتکار در انجام کارها
مثل	۴۴	خودکنترلی و مدیریت هیجانات
فداکاری	۵۰	الگوهای صبر و بردباری
مثل باران	۵۵	مهربانی
بوی نرگس	۷۲	صبر به معنای انتظار کشیدن
نویسنده‌ی بزرگ	۸۶	مقاومت در برابر وسوسه‌ها
خواب خلیفه	۹۰	خودکنترلی
آفرینش حلزون	۱۲۴	نیاز ما به بخشش

## کتاب قرآن

عنوان موضوع در کتاب درسی	صفحه	مهارت یا موضوع مرتبط
داستان چشمه‌ی زمزم	۶۸	نگرش به همراهی خداوند در حل مشکلات موجود
قطره اما دریا	۷۸	پاسخگو بودن خداوند
داستان پیامبری حضرت موسی علیه‌السلام	۸۰	نگرش به همراهی خداوند در حل مشکلات موجود
داستان پیروزی حضرت موسی علیه‌السلام	۱۰۴	صبر به معنای پایداری، استقامت و پشتکار
صبح پیروزی	۱۱۷	مقاومت در برابر سختی‌ها

## کتاب مطالعات اجتماعی

عنوان موضوع در کتاب درسی	صفحه	مهارت یا موضوع مرتبط
گفتگو کنید	۹	بحث در گروه
هدیه‌ی خدا	۱۹	مهربانی
هم‌فکری کنید	۳۱	بحث در گروه
گفتگو کنید	۴۰	ایجاد راه‌حل‌ها
هم‌فکری کنید	۷۵	بحث در گروه

## کتاب هدیه‌های آسمان

عنوان موضوع در کتاب درسی	صفحه	مهارت یا موضوع مرتبط
آستین‌های خالی	۲	همدلی
آستین‌های خالی	۲	پرهیز از قضاوت عجولانه
همیشه با من	۱۴	نگرش به همراهی خداوند در حل مشکلات موجود
در کاخ نمرود	۱۸	مهار خشم و عصبانیت خود
روز دهم	۲۴	مقاومت در برابر سختی‌ها
بانوی قهرمان	۳۰	مقاومت در برابر سختی‌ها
ماه مهمانی خدا	۵۰	سخاوتمندی
هم‌سفر ناشناس	۷۸	نیاز ما به بخشش



# پایه‌ی چهارم ابتدایی

## کتاب فارسی

عنوان موضوع در کتاب درسی	صفحه	مهارت یا موضوع مرتبط
خدا	۸	در دسترس بودن خدا
کوچ پرستوها	۱۸	پشتکار و استقامت داشتن در کارها و صبر در موقعیت‌های غیرقابل کنترل
حکایت	۲۸	مهار خشم و عصبانیت خود و خودکنترلی
راز نشانه‌ها	۳۰	مدیریت خشم و پرهیز از قضاوت عجولانه
روباه و زاغ	۳۴	مدیریت هیجانات خود
طوطی و بازرگان	۴۲	همدلی
آرش کمانگیر	۵۴	معرفی الگوی صبر
بخوان و ببیندیش	۶۷	مدیریت هیجانات
مثل	۷۲	استقامت و پشتکار در کار
همای رحمت	۸۷	مهربانی
فرمانده دل‌ها	۸۸	روش الگویی
فرشته‌ی یک کودک	۹۳	معرفی الگوی صبر و همدلی
نگاه پنهان	۱۰۲	خودکنترلی
شیر و موش	۱۱۲	مدیریت خشم
کارت اعتباری	۱۳۵	مدیریت هیجانی
کارت اعتباری	۱۳۵	مهربانی



## کتاب قرآن

عنوان موضوع در کتاب درسی	صفحه	مهارت یا موضوع مرتبط
پیام قرآنی	۴	شفقت و بخشایشگری خدا
پیام قرآنی	۱۶	شفقت و بخشایشگری خدا
حضرت زکریا و مریم	۵۲	شفقت و بخشایشگری خدا
پیام قرآنی	۷۱	مهربانی
قصه‌ی آیه‌ها	۷۷	پاسخگو بودن خدا
پیام قرآنی	۸۴	پاسخگو بودن با خدا
پیام قرآنی	۹۰	مهربانی

## کتاب هدیه‌های آسمان

عنوان موضوع در کتاب درسی	صفحه	مهارت یا موضوع مرتبط
دانه‌ای که نمی‌خواست بروید	۸	همراهی خدا و حل مشکلات موجود
بگرد و پیدا کن	۱۷	صبر در برابر رنج کشیدن
ما به مسجد می‌رویم	۲۰	همدلی
یک نماز و ده رکوع	۲۸	یادگیری مشاهده‌ای
ایستگاه فکر	۳۴	صبر و مقاومت در برابر سختی‌ها
حرمی با دو گنبد	۴۰	پایداری، استقامت و پشتکار
تدبر کنید	۴۳	مهار خشم و عصبانیت خود
ایستگاه فکر	۴۴	مهربانی
نماز در کوهستان	۴۶	معرفی الگوهای صبر
تدبر کنیم	۶۳	بخشایشگری
روشن‌ترین شب	۶۴	معرفی الگوهای صبر
مروارید مکه	۶۸	مهربانی و معرفی الگوهای صبر
ابوذر	۷۲	خودکنترلی
روزی برای تمام بچه‌ها	۷۸	همدلی
خاله نرگس	۸۴	مهربانی
اولین بانوی مسلمان	۸۸	صبر به معنی تحمل کردن
یک ماجرای زیبا	۹۲	معرفی الگوهای صبر
آقای بهاری، خانم بهاری	۱۰۲	مهربانی
خدا چون از تو ممنونم	۱۱۴	شفقت و بخشایشگری خدا

# پایه‌ی پنجم ابتدایی

## کتاب فارسی

عنوان موضوع در کتاب درسی	صفحه	مهارت یا موضوع مرتبط
تماشاخانه	۱۰	مهربانی
درخت گردکان	۲۴	پرهیز از قضاوت عجولانه
بازرگان و پسران	۳۴	پشتکار و استقامت داشتن در کارها
بازرگان و پسران	۳۴	اولویت‌بندی راه‌حل‌ها
چنار و کدوبن	۳۹	مدیریت خشم
گلدان خالی	۴۲	مهار خشم و عصبانیت خود
نام‌آوران دیروز، امروز، فردا	۷۰	معرفی الگوی صبر و بردباری
روزی که باران می‌بارید	۹۸	مدیریت هیجان و مهار خشم و عصبانیت خود
زیر آسمان بزرگ	۱۱۴	داستان در مورد اهمیت بردباری
حکمت	۱۲۰	صبر در موقعیت غیرقابل کنترل
چشمه و سنگ	۱۲۸	مدیریت خشم

## کتاب قرآن

عنوان موضوع در کتاب درسی	صفحه	مهارت یا موضوع مرتبط
فعالیت	۱۴	شفقت و بخشایشگری خدا
پیام قرآنی	۷۴	مهربانی
پیام قرآنی	۸۲	بخشایشگری

## کتاب هدیه‌های

عنوان موضوع در کتاب درسی	صفحه	مهارت یا موضوع مرتبط
بانویی که یک سوره‌ی قرآن به نام اوست	۱۸	مهربانی
گل صدبرگ	۳۰	همراهی خداوند در حل مشکلات موجود
گل صدبرگ	۳۰	مهربانی
به کار بیندیم	۶۵	ایجاد راه‌حل‌ها
در ساحل دجله	۶۶	پشتکار و استقامت داشتن در انجام کارها
سرو سربلند سامرا	۷۴	مقاومت در برابر سختی‌ها
گفتگو کنید	۹۱	بحث در گروه
گفتگو کنید	۹۱	مسئله و کاوش راهبردها





# پایه‌ی ششم ابتدایی

## کتاب فارسی

عنوان موضوع در کتاب درسی	صفحه	مهارت یا موضوع مرتبط
داستان من و شما	۲۳	همدلی
هفت‌خان رستم	۲۷	پشتکار و استقامت داشتن در کارها
دوستان همدل	۳۴	همدلی
حکایت	۴۲	صبر در موقعیت‌های غیرقابل کنترل
اخلاق پسندیده	۴۳	مقاومت در برابر وسوسه‌ها
رفتار نیکان	۴۷	مدیریت استرس و تنش‌ها
دوستی	۵۱	همدلی
مشاورت	۵۲	پرهیز از قضاوت عجولانه
حکایت	۵۹	خودتنظیمی
پیاده و سوار	۶۰	پرهیز از قضاوت عجولانه
پیاده و سوار	۶۰	پرهیز از شتاب‌زدگی و عجله در کارها
رنج‌هایی کشیده‌ام که می‌رس	۶۳	نگرش مثبت به حل مشکلات و موانع
دریا قلی	۸۲	باور به وجود راه‌حل
حکایت	۹۳	صبر در برابر تمجیدهای دروغین
آوای گنجشکان	۱۰۱	صبر به معنای کنترل خود

## کتاب تفکر

عنوان موضوع در کتاب درسی	صفحه	مهارت یا موضوع مرتبط
نیایش	۱۳	مهربانی
تدبر کنیم	۱۶	شفقت و بخشایشگری خداوند
باغ سری	۲۴	خودکنترلی
سیمای خوبان	۳۴	مهربانی
خاطره گویی	۹۷	مدیریت استرس
دانش‌آموز نمونه	۹۸	مدیریت زمان
دانش‌آموز نمونه	۹۸	مخالفت سازنده
دانش‌آموز نمونه	۹۸	مهربانی

## کتاب قرآن

عنوان موضوع در کتاب درسی	صفحه	مهارت یا موضوع مرتبط
حتی یک وجب	۱۵	همراهی خداوند در حل مشکلات موجود
خواندن قرآن	۳۰	من هم به بخشش نیاز دارم
یادآوری ۱	۳۵	صبر به معنای کنترل خود
پیام قرآنی	۴۸	یادگیری مشارکتی
یک نکته از هزاران	۶۷	شفقت و بخشایشگری خداوند
یادآوری ۲	۶۹	بحث در گروه کوچک
یک نکته از هزاران	۹۸	پشتکار و استقامت در انجام کارها
یک نکته از هزاران	۹۸	مقاومت در برابر وسوسه‌ها

## کتاب هدیه‌های آسمان

عنوان موضوع در کتاب درسی	صفحه	مهارت یا موضوع مرتبط
نیایش	۱۳	مهربانی
تدبر کنیم	۱۶	شفقت و بخشایشگری خداوند
باغ سری	۲۴	خودکنترلی
سیمای خوبان	۳۴	مهربانی
خاطره گویی	۹۷	مدیریت استرس
دانش آموز نمونه	۹۸	مدیریت زمان
دانش آموز نمونه	۹۸	مخالفت سازنده
دانش آموز نمونه	۹۸	مهربانی





## ◀ دعا و نیایش

خداوند در آیه‌ی ۶۰ سوره‌ی مبارکه غافر می‌فرماید: اُدْعُونِي اَسْتَجِبْ لَكُمْ؛ مرا بخوانید تا دعای شما را اجابت کنم. از این رو دعا برای خود و فرزندانمان فرصت استجابتی است که براساس متون دینی و کلام خداوند، به آن تاکید شده است. همچنین مطالعات اخیر نشان داده که دعا کردن و نمازخواندن برای سعادت افراد و گره‌گشایی از مشکلاتشان، اثرات ملموسی بر آنان دارد که امروزه این اثربخشی کاملاً به اثبات رسیده است. از سوی دیگر تربیت معنوی که با الگوپذیری فرزندان از والدینشان امکان‌پذیر می‌شود، خود عامل محافظت‌کننده‌ی قدرتمندی در برابر آسیب‌های اجتماعی می‌باشد. در اهمیت نماز خواندن برای نیک‌بختی فرزندان، روایت است که امام صادق (ع) هر شب دو رکعت نماز برای سعادت فرزندان‌شان می‌خواندند. شایسته است والدین گرانقدر نیز برای سلامت روانی و اجتماعی عزیزانشان و مصون ماندن آنان از آسیب و بلایا، برای فرزندان خود نماز خوانده و از خداوند مَنّان سعادت دنیوی و اخروی آنان را مطالبه کنند. عالمان و اندیشمندان دینی ترتیبات خاصی برای نماز والدین جهت سعادت فرزندان قائلند که نمونه‌هایی از آن را می‌توانید در رمزینده‌ی پاسخ سریع زیر مشاهده نمایید.





همچنین در خصوص دعا خواندن نیز پیامبر اکرم (ص) می‌فرمایند: دعای سه گروه -بدون شک- مستجاب می‌گردد؛ دعای مظلوم، دعای مسافر و دعای پدر برای فرزند خود<sup>۱</sup>؛ و دعای مادر از موانع اجابت دعا می‌گذرد<sup>۲</sup>. بنابراین پدران و مادران عزیز بهتر است این فرصت را غنیمت شمرده و دعاهای زیر را خوانده و به این واسطه با خدا گفتگو نمایند.

| خدای مهربان؛ ما را کمک کن تا همچون تو بتوانیم دیر خشمگین شویم و زود ببخشیم.  
| خداوند؛ ما سعی می‌کنیم کارهایی که تو را خوشحال می‌کند، انجام بدهیم و از کارهایی که باعث ناراحتی و خشم تو می‌شود، دوری کنیم تا تو از ما راضی باشی.  
| خدایا آنچه دوست می‌داری بر ما عطا کن و آن را مایه قوت، نسبت به آنچه دوست نمی‌داری، قرارده.  
| خدای مهربان؛ ما می‌دانیم اگر اشتباهی از ما سر زد، ما را می‌بخشی و همچون همیشه دوستان داری.

| خدایا از تو تقوا، خویشتن‌داری، توانگری و عمل به آنچه که تو دوست داری و می‌پسندی را خواستاریم.  
| خدایا بر پیامبر مهربانت و خاندان عزیزشان درود بفرست و ما را از پیروان ایشان قرار بده.

۱. مشکاة الأنوار ج ۱ ص ۳۶۵ و مکارم الأخلاق ج ۲ ص ۲۰

۲. مشکاه الانوار، ص ۲۷۲

## ◀ منابعی برای مطالعهی بیشتر

ما سعی کردیم در این کتابچه، هر آنچه را که در خصوص مهارت کنترل خشم مورد نیاز شما می‌باشد را ارائه کنیم. منتهی اگر می‌خواهید در این باره اطلاعات بیشتری به دست آورید، منابعی که در زیر معرفی می‌شوند، می‌توانند به شما کمک کنند.



مهارت مقابله با خشم برای کودکان  
پیش دبستانی

نویسنده: کیت کالینز دانلی

مترجم: علی اکبر ابراهیمی

انتشارات: نوشته؛ ۱۳۹۶



کتاب کنترل خشم

علل، پیامدها و راهکارها

نویسنده: رباب حامدی

انتشارات: قطره؛ ۱۳۹۶



چگونه هیولای خشم خود را گرسنه  
بگذاریم  
نویسندگان: کیت کالینز  
مترجم: مرتضی ارجمندی نسب، حکیمه آقایی  
انتشارات: ارجمند؛ ۱۴۰۰



چشمگین می شویم! چه کنیم؟  
نویسندگان: الیزبت وردیک، مارجوری  
لیسووسکی  
مترجم: حسن نصیرنیا  
انتشارات: قدیانی؛ ۱۳۹۹



من بد نیستم، فقط عصبی ام!  
نویسندگان: لارنس ا. شاپیرو، زاک پلتا هلر، آنا  
ف. گرینوالد  
مترجم: اعظم فاضلی  
انتشارات: ارجمند؛ ۱۳۹۸

- فتحعلی لواسانی، فهمیه؛ ۱۳۹۲؛ مدیریت خشم «کتاب مرجع»؛ دفتر سلامت روانی اجتماعی و اعتیاد وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
- محمودی قرائی، جواد؛ ۱۳۹۰؛ آموزش روان شناختی در اختلالات روانپزشکی کودکان و نوجوانان، اداره سلامت روان وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
- غباری بناب، باقر؛ راقبیان، رویا؛ ۱۳۹۶؛ آموزش مهارت صبر؛ نظام مراقبت اجتماعی دانش‌آموزان؛ وزارت آموزش و پرورش
- غباری بناب، باقر؛ هاشمی گشنیگانی، رامین؛ ۱۳۹۶؛ آموزش مهارت بخشایشگری؛ نظام مراقبت اجتماعی دانش‌آموزان؛ وزارت آموزش و پرورش
- غباری بناب، باقر؛ هاشمی گشنیگانی، رامین؛ نصرتی، فاطمه؛ ۱۳۹۶؛ آموزش مهارت حل مسئله؛ نظام مراقبت اجتماعی دانش‌آموزان؛ وزارت آموزش و پرورش
- اخوت، احمدرضا؛ فیاض، فاطمه؛ ۱۳۹۶؛ آموزش مهارت خیرگزینی؛ نظام مراقبت اجتماعی دانش‌آموزان؛ وزارت آموزش و پرورش
- Jacobelli, F., & Watson, L. A. (2009). SmartHelp For Good 'n' Angry Kids. John Wiley & Sons, Ltd.
- Pickhardt, C. E. (2009). Stop the Screaming: How to Turn Angry Conflict With Your Child into Positive Communication. St. Martin's Press.
- Woodruff, J. (2009). Anger Management Best Practice Handbook: Controlling Anger Before it Controls You, Proven Techniques and Exercises for Anger Management-: Controlling Anger Before it Controls You, Proven Techniques and Exercises for Anger Management. Lulu. com.
- Plummer, D. (2008). Anger management games for children. Jessica Kingsley Publishers.
- Golden, B. (2006). Healthy anger: How to help children and teens manage their anger. Oxford University Press, USA.