

پروش و تربیت کودکان

خشم، پرخاشگری و عصبانیت
کودکانمان را چگونه کنترل کنیم؟

+۵



به نام خدای مهربان

مدیریت و کنترل خشم



بایست از
۵ تمرین آموزشی و
روشهای غلبه بر
هیولای خشم
و حفظ آرامش
در کودکان

هالی فورمن پاتال مترجمان: دکتر فرزانه هراتیان، یگانه زارع، ساره ابراهیم زاده موسویان



فهرست مطالب

فصل اول: چرا من عصبانی می‌شوم؟	۱۵
فصل دوم: هیجان خشم چگونه است؟	۳۱
فصل سوم: چگونه خشم خود را نشان دهم؟	۴۵
فصل چهارم: عصبانیت چه عواقبی دارد؟	۶۱
فصل پنجم: رام کردن خشم	۷۷
فصل ششم: از عصبانیت جلوگیری کنید	۸۹
فصل هفتم: وقتی دیگران عصبانی هستند	۱۰۳

ناشر پیشرو در انتشار کتاب‌های مناسب برای کودکان و نوجوانان

واحد کودک و نوجوان موسسه‌ی نشر و تحقیقات ذکر

کتاب‌های قاصدک

دفتر و فروشگاه مرکزی: تهران، خ انقلاب، خ فلسطین جنوبی، خ محتشم، شماره‌ی ۲۰، طبقه همکف واحد ۲
تلفن: ۰۶۴۱۰۵۴۱ (۵ خط) • تلفکس: ۰۶۴۶۸۲۶۳ • کد پستی: ۱۳۱۵۸۴۴۵۴۷
اینستاگرام: ghasedakbooks • تلگرام: @ghasedakbooks • www.ghasedakbooks.ir

مدیریت و کنترل خشم در کودکان

نویسنده: هالی فورمن پاتل

مترجمان: دکتر فرزانه هراتیان - یگانه زارع - ساره ابراهیم‌زاده موسویان

ویراستار: فیروزه دلگشایی

مدیر هنری: حسین نیلچیان

صفحه‌آرایی و اجرای جلد: فریدون حقیقی

لیتوگرافی: گلپا • کد: ۰۰/۱۰۶۳

چاپ اول: ۱۴۰۱ • تیراژ: ۲۰۰۰ جلد

زیر نظر شورای بررسی

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۳۷-۲۱۹-۴

کلیه‌ی حقوق چاپ و نشر انحصاراً برای

موسسه‌ی نشر و تحقیقات ذکر محفوظ است.

سرشناسه: فورمن-پاتل، هالی Forman-Patel, Holly

عنوان و نام پدیدآور: مدیریت و کنترل خشم در کودکان : با بیش از ۵۰ تمرین آموزشی و روش‌های غلبه بر هیولای خشم و حفظ آرامش در کودکان/نویسنده هالی فورمن پاتل ؛ مترجمان فرزانه هراتیان، یگانه زارع، ساره ابراهیم‌زاده‌موسویان.

مشخصات نشر: تهران : موسسه نشر و تحقیقات ذکر، کتاب‌های قاصدک.

مشخصات ظاهری: ۹۶ص: ۲۱/۵×۱۴/۵ س.م.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۳۷-۲۱۹-۴ / وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: عنوان اصلی: -Anger management activities for kids: 50+ exercises for understanding feelings, staying calm, and managing strong emotions, 2020.

یادداشت: بالای عنوان: خشم، پرخاشگری و عصبانیت کودکانمان را چگونه کنترل کنیم.

عنوان دیگر: خشم، پرخاشگری و عصبانیت کودکانمان را چگونه کنترل کنیم.

موضوع: خشم در کودکان Anger in children

خشم -- پیشگیری Anger -- Prevention

شناسه افزوده: هراتیان، فرزانه، ۱۳۵۶ - ، مترجم Haratian, Farzaneh

شناسه افزوده: زارع، یگانه، ۱۳۷۵ - ، مترجم

شناسه افزوده: ابراهیم‌زاده موسویان، ساره، ۱۳۶۰ - ، مترجم

رده بندی کنگره: BF۷۲۳

رده بندی دیویی: ۱۵۵/۴۱۲۴۷

شماره کتابشناسی ملی: ۸۵۶۴۸۰۸

این کتاب با کاغذ حمایتی منتشر شده است.

برای تمام کودکانی که با آنها در طول زندگی همراهی
کرده‌ام، بچه‌هایی که احساس می‌کنند هیولای خشم از آنها
قوی‌تر است.
بهتر است بدانید که شما توانا تر هستید.



در آخر از دکتر فرزانه هراتیان و ساره ابراهیمزاده موسویان بابت تمام زحماتی که برای این کتاب کشیدند کمال تشکر را دارم. امیدواریم با کمک این کتاب بتوانیم نقش کوچکی در مدیریت خشم بین کودکان این سرزمین ایفا کنیم و در تربیت نسل جوان سهم اندکی داشته باشیم.

شما والدین عزیز هم می‌توانید با بهره گرفتن از فعالیت‌های این کتاب، خشم خود را کنترل کنید و الگوی مناسبی برای کودکانتان باشید.

یگانه زارع

مدیر گروه ترجمه و کارشناس ارشد روانشناسی

مقدمه

کتاب مدیریت خشم، یکی از بهترین کتاب‌هایی است که در سال ۲۰۲۰ میلادی به چاپ رسید، ترجمه‌ی آن را در فروردین ۱۴۰۰ شروع کردیم و به لطف خدا این کتاب کاربردی را به مرحله‌ی چاپ رساندیم. کتاب پیش‌رو، حاصل تلاش گروهی از دانشجویان ارشد روانشناسی است که زیر نظر دکتر فرزانه هراتیان فعالیت خود را با عشق و علاقه‌ی بسیار جلو بردند.

در طی این مسیر تمام افراد گروه با دقت و دلسوزی بسیار، در انتخاب کلمات و جمله‌ها برای روان‌تر شدن متون ما را همراهی کردند. در ابتدا از زینب کریمی تشکر می‌کنم که از شروع تا پایان این کتاب در کنار تیم بود و دلسوزانه تمام سختی‌های کار را به عهده گرفت و از خرید تا ویرایش همکاری کرد.

به ترتیب فصول از الهه سادات حسینی، شکوفه تولایی، مهین رضوی‌نژاد و الهام شجری عزیزم ممنونم که با عشق در کنار ما ترجمه کردند.

با توجه به فعالیت‌ها و بازی‌هایی که این کتاب برای فرزندان دلبندمان دارد قطعاً بدون تجربه‌ی سمانه رستمی و سمیه شیرازی به نتیجه نمی‌رسیدیم.

درباره‌ی نویسنده

هالی فورمن پاتل^۱ زوج و خانواده درمانگر و مشاور بالینی حرفه‌ای است که در طول زندگی خود در نقش معلم پیش دبستان و درمانگر در نظام آموزشی برکلی، کالیفرنیا به شیوه‌های مختلف با کودکان سروکار داشته است.

تخصص وی به خشم ختم نمی‌شود چون به بهبود روابط بین کودک و والدین پس از تجربه سانحه تلخ و سوگ (تروما) نیز می‌پردازد و با برگزاری جلسات آموزشی تسهیلی EMDR درمانگران دیگر را نیز راهنمایی می‌کند. به علاوه، می‌توان گفت که خانم هالی فورمن پاتل، هم مربی والدین در راستای شناخت چالش‌های رفتاری و هم مشاور و راهنمای دیگر درمانگران در تقویت مهارت‌هایشان می‌باشد.

هم اکنون وی در منطقه ساحلی سان‌فرانسیسکو زندگی می‌کند و در اوقات فراغت از آشپزی، باغبانی و آثار هنری کم‌دی لذت می‌برد.

سغنی با بزرگترها

از شما بابت انتخاب این کتاب متشکریم. شما احتمالاً فرد بالغ، معلم، ولی، مربی یا درمانگر در زندگی کودکی هستید که به مشکل عدم کنترل خشم گرفتار است. فرقی نمی‌کند که چه نقشی دارید، می‌توانید با توجه بیشتر به دنیای احساسی کودک خود جهت غلبه به هیولای خشم، اولین قدم کمک را بردارید.

کودکان خشم را به شیوه‌های مختلف ابراز می‌کنند: عصبانیت، کلمات آزاردهنده، پرخاشگری، اظهارات خودآزارنده، غم و غیره. خشم به‌خصوص در کودکان بسیار شایع است چون فکر می‌کنند همه دنیا آنها را کنترل می‌کند و فقط با ابراز خشم می‌توانند کنترل مسایل را به دست گیرند. در کودکان کم سن طبیعی است که ناامیدی، اضطراب و غم خود را با خشم نشان دهند چون با این روش می‌توانند به سرعت به دیگران اعلام کنند که از شرایط و اتفاق‌های موجود راضی نیستند. یک کودک ۴ ساله را با پدر یا مادر خود در آشپرخانه تصور کنید. پدر یا مادر در حال تهیه صبحانه، با تلفن نیز در حال صحبت است و درخواست کودک ۴ ساله را نمی‌شنود ولی دیدن یک فنجان در حال سقوط از روی میز قطعاً توجه وی را جلب می‌کند.

همیشه پشت ابراز احساسات شدید، نیازی وجود دارد که نادیده گرفته شده است. به عنوان یک بزرگسال، شما مسئول بررسی و برآورده کردن نیازهای کودک خود هستید.

فاصله باریکی بین یک از کوره در رفتن معمولی با واکنش شدید به تروما در اختلال تکاملی (مثل اوتیسم) یا برخی دیگر از اختلالات زمینه‌ای وجود دارد. اگر که هر کدام از این مسائل تأثیر بسزایی روی کودک گذاشته باشد کنار این کتاب، درمان فردی یا خانوادگی نیز می‌تواند مؤثر باشد.

این کتاب کار شامل بیش از ۵۰ فعالیت و تمرین برای کودکان است که از درمان‌های مبتنی بر تحقیقات در زمینه درمان رفتاری شناختی، ذهن آگاهی، حساسیت‌زدایی حرکت چشم و درمان بازیابی (EMDR) و بازی درمانی نشأت گرفته‌اند. این فعالیت‌ها به منظور کمک به کودکان طراحی شده تا دریابند که هیجان خشم بد نیست و به جای اینکه خشم آنها را تحت کنترل خود بگیرد آنها می‌توانند خشم خود را کنترل کنند. توانایی شما در شکل‌دهی مهارت‌ها و آموزش و حمایت مداوم کودک در زندگی، کمک مؤثری به کودک برای ایجاد تغییرات مثبت و پایدار پیرامون فرآیند خشم می‌باشد. امیدوارم که با دقت به تک تک این تمرینها در مسیر ایجاد تغییرات در کودک خود توجه کنید.

در انتها، تحقیقات رشد کودک نشان داده که خشم و پرخاشگری به خصوص در سالهای ابتدایی زندگی بسیار شایع است که تاحدودی مربوط به ضعف در کنترل و خویشتنداری کودک به علت وجود عوامل دیگر (مثل محیط، تربیت و خلق و خو) می‌باشد. با رشد کودک، پرخاشگری در اثر برخورد با چالش‌های سازگاری اجتماعی پیش می‌آید و حتی در

بعضی موارد علائم سلامت روانی می‌باشد.

آموزش و همراهی با کودک در کنترل سریع خشم بسیار مهم است. راه‌های مؤثری برای کمک به مدیریت خشم در کودکان وجود دارد که امیدوارم این کتاب بتواند شما را در برداشتن گام‌های نخستین یاری رساند.

