

به نام خدا

راهکارهای مدیریت خشم و پر خاشگری در دانش آموزان

مولفان :

توحید قلیچ خانی

توحید یزدان جو

فرزانه یزدان جو

آیسان یزدان جو

انتشارات ارسطو

(سازمان چاپ و نشر ایران - ۱۴۰۳)

نسخه الکترونیکی این اثر در سایت سازمان چاپ و نشر ایران و اپلیکیشن کتاب رسان موجود می باشد

chaponashr.ir

سرشناسه: قلیچ خانی، توحید، ۱۳۶۵
عنوان و نام پدیدآور: راهکارهای مدیریت خشم و پرخاشگری در دانش آموزان/ مولفان
توحید قلیچ خانی، توحید یزدان جو، فرزانه یزدان جو، آیسان یزدان جو.
مشخصات نشر: انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)، ۱۴۰۳.
مشخصات ظاهری: ۷۴ ص.
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۴۰۸-۱۱۵-۵
وضعیت فهرست نویسی: فیبا
موضوع: دانش آموزان - مدیریت خشم و پرخاشگری - راهکارها
شناسه افزوده: یزدان جو، توحید، ۱۳۶۸
شناسه افزوده: یزدان جو، فرزانه، ۱۳۶۴
شناسه افزوده: یزدان جو، آیسان، ۱۳۶۴
رده بندی کنگره: PN۲۱۶۳
رده بندی دیویی: ۸۰۹/۲۲۴
شماره کتابشناسی ملی: ۹۴۹۳۸۸۵
اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیبا

نام کتاب: راهکارهای مدیریت خشم و پرخاشگری در دانش آموزان
مولفان: توحید قلیچ خانی - توحید یزدان جو - فرزانه یزدان جو - آیسان یزدان جو
ناشر: انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)
صفحه آرای، تنظیم و طرح جلد: پروانه مهاجر
تیراژ: ۱۰۰۰ جلد
نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۳
چاپ: زبرجد
قیمت: ۷۴۰۰۰ تومان
فروش نسخه الکترونیکی - کتاب رسان:
<https://chaponashr.ir/ketabresan>

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۴۰۸-۱۱۵-۵
تلفن مرکز بخش: ۰۹۱۲۰۲۳۹۲۵۵
www.chaponashr.ir



فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۷	پیشگفتار
۹	مراحل خشم
۱۰	تبعات خشم
۱۰	تعریف خشم در کودکان
۱۱	کنترل عصبانیت در کودکان را با کنار زدن ماسک خشم، آموزش دهید.
۱۵	راهکارهای کنترل خشم در کودکان را با ایجاد یک فضای فرود امن، آموزش دهید.
۱۱۶	داستان کنترل خشم برای کودکان
۱۷	راهبرد های مدیریت خشم
۲۴	کنار آمدن با افراد
۲۵	پرخاشگری غریزی
۲۷	پرخاشگری ناکامی
۲۷	پرخاشگری اکتسابی
۲۹	تطبیق تعریف حالت خشم و پرخاشگری در اسلام و روان شناسی
۳۰	عوامل خشم در روان شناسی
۳۰	عوامل فیزیولوژیکی
۳۰	اپی نفرین
۳۱	تستوسترون
۳۲	سروتونین
۳۲	عوامل دارویی

۳۲	داروها
۳۳	مواد مخدر
۳۳	الکل
۳۴	عوامل زیستی
۳۴	درد
۳۴	تحریک آمیگدال (بادامه مغز)
۳۶	گرما
۳۸	عوامل محیطی
۳۸	شخصیت
۴۰	ناکامی
۴۱	خودشیفتگی
۴۱	فشار روانی
۴۲	تحریک
۴۳	مشاهده ی پرخاش دیگران
۴۵	درک نیت دیگران
۴۶	تحریف های شناختی
۴۸	عوامل خشم در اسلام
۴۸	خودخواهی
۵۰	مجادله
۵۰	شوخی
۵۰	تمسخر

۵۱ سرزنش
۵۱ حب نفس
۵۱ عوامل جسمی
۵۲ آسیب های فردی
۵۲ تصمیم های عجولانه
۵۳ بیماری های روحی و روانی
۵۴ اضطراب
۵۴ افسردگی
۵۵ استرس
۵۶ کینه توزی
۵۶ بیماری های جسمانی
۵۷ آسیب های اجتماعی
۵۷ پرخاشگری
۵۸ نزاع اجتماعی
۶۰ خشونت رفتاری
۶۳ کاهش روابط عاطفی بین افراد
۶۵ واکنش انفعالی تهاجمی
۶۷ آثار کنترل خشم
۶۷ پوشیده ماندن عیب ها
۶۷ رفتار عاقلانه
۶۷ در امان ماندن از لغزش ها

- ۶۷ حاضر جوابی
- ۶۸ اثرات حلم
- ۶۸ رفتار زیبا یا کردار شایسته
- ۶۹ هم نشینی با نیکوکاران
- ۶۹ برطرف شدن حقارت و زبونی
- ۶۹ رهایی از فرومایگی و عزیز گشتن
- ۶۹ اشتیاق به کار نیک
- ۷۰ نزدیک شدن به درجات عالی
- ۷۰ عفو
- ۷۰ مهلت بخشی
- ۷۱ سکوت
- ۷۳ منابع:

پیشگفتار

پرخاشگری رفتاری است که هدف آن صدمه زدن به خود یا شخص دیگری خواهد بود. در این تعریف، نیت فرد مهم است. یعنی رفتاری پرخاشگرانه تلقی می‌شود که عمداً برای صدمه زدن به شخص یا خود انجام خواهد شد. پرخاشگری برای توصیف گروهی از رفتارهای برون‌گرا به کار می‌رود که همه با نقض حقوق سایر اعضای جامعه مشخص می‌شود. این رفتار رایج است. اعمال پرخاشگرانه شامل رفتارهای پرخاشگرانه فیزیکی و کلامی مانند تهدید، مشاجره کلامی و غیره و همچنین تخریب اموال هستند.

برخی از روانشناسان پرخاشگری را به عنوان رفتاری می‌دانند که به دیگران آسیب می‌رساند. پرخاشگری می‌تواند فیزیکی، کلامی و یا به صورت تضییع حقوق دیگران باشد. روانشناسان بین پرخاشگری ابزاری و پرخاشگری خصمانه تمایز قائل شده‌اند.

اولین سوالی که در مورد رفتارهای ناپه‌نجان انسان، به ویژه مشکلات رفتاری مانند پرخاشگری پرسیده می‌شود، این است: علل پرخاشگری چیست؟

از بررسی و بررسی علل پرخاشگری دانش آموزان با استفاده از نظرات کارشناسان علوم اجتماعی و علوم اعصاب و نتایج تحقیقات می‌توان عوامل شخصیتی، عوامل مدرسه، عوامل اجتماعی و عوامل خانوادگی را به عنوان عوامل پرخاشگری دانش آموزان شناسایی کرد.

خشم

از آنجایی که انسان‌ها از لحاظ شخصیتی با هم بسیار متفاوتند؛ در نتیجه از نظر زمان به وجود آمدن احساس خشم در آن‌ها و علت اصلی ایجاد این احساس و همچنین موقعیتی که در آن قرار گرفته‌اند مسلماً واکنش‌های بسیار متفاوتی نسبت به سایر افراد از خود بروز خواهند داد. در اصل خشم نوعی احساس یا هیجان است که از نوع عصبانیت خفیف تا خشم بسیار شدید و گاه جنون در نوسان است. خشم یک احساس و هیجان کاملاً درونی است که در واکنش ما به یک حس ناکامی که برای ما به وجود آمده، ایجاد می‌شود. احساس خشم، یک پاسخ طبیعی نسبت به موقعیت‌های به وجود آمده‌ای است که در آن موقعیت‌ها ما احساس تهدید و یا ناکامی می‌کنیم. خشم از ناکامی در مواقعی است که نیازهای ما، امیال و آرزوهای ما و اهداف ما برآورده نمی‌شوند. احساس خشم در زمانی برای ما روی می‌دهد که نسبت به ما یا نسبت به فردی که برای ما بسیار عزیز است، ظلمی روا داشته شده و یا صدمه‌ای وارد شده است. همان‌طور که قبلاً اشاره کردیم خشم یک نوع واکنش احساسی خودبه‌خود در درون ماست که در مواقع مواجه شدن با تهدیدی حقیقی یا خیالی به وجود می‌آید و انرژی و انگیزه‌ای برای از میان برداشتن آن تهدید را در درون ما ایجاد می‌کند. پس هر چه تهدید بزرگ‌تر باشد، میزان برانگیختگی در ما بیشتر می‌شود و البته انگیزه‌ی از میان برداشتن آن نیز افزایش می‌یابد. در نتیجه احساس خشم نیز شدیدتر خواهد بود. تمامی انسان‌ها از هر فرهنگی که باشند، چه مرد باشند و چه زن، چه پیر باشند و چه جوان، همگی این احساس خشم را تجربه می‌کنند. نکته جالب اینجاست که انسان‌های مختلف با تفاوت‌های آشکار زبانی و فرهنگی، به راحتی خشم انسان‌های دیگری را که متعلق به زبان و فرهنگ آن‌ها نیستند را درک کرده و کاملاً متوجه می‌شوند. در نگاه اول با دیدن فردی خشمگین این

گونه به نظر می رسد که وی به شدت تحت فشار است. آن هم فشار از جانب نیازهایی که به هر دلیلی برای او برآورده نشده است. اولین نشانه ای هم که در ظاهر فرد آشکار می شود در حقیقت کج خلقی اوست. اما نکته حائز اهمیت این است که بررسی دلایل این کج خلقی ها در بهبود روابط و کنترل سلامت انسان بسیار اهمیت دارد.

مراحل خشم

خشم به یک باره اتفاق نمی افتد اگرچه گاهی اینطور به نظر می رسد. آشنایی با مراحل خشم به ما کمک می کند تا متوجه شویم چه موقع باید مداخله مناسب را انجام دهیم. سیکل خشم ۵ مرحله دارد:

۱) مرحله شلیک کننده: حادثه ای فیوز را آتش می زند و افکار و احساساتی را که منتهی به خشم می شود تحریک می کند. این مرحله ای است که در آن فرد، حادثه یا واقعه ای را تهدید کننده ادراک می کند، تصور می کند.

۲) مرحله تشدید: زمانی است که بدن از نظر فیزیولوژیک خود را برای جنگ و یا گریز آماده می کند. در این حالت آدرنالین در بدن ترشح می شود، تنش عضلانی ایجاد می شود، تنفس سریع می شود و فشارخون بالا می رود.

۳) مرحله بحران: وقتی است که فرد به حدی برانگیخته است که قادر به قضاوت منطقی و یا همدلی با دیگران نیست.

۴) مرحله پس از بحران/ افسردگی: وقتی است که در آن بدن نیاز به استراحت و بهبود از برانگیختگی دارد.

تبعات خشم

تحلیل انرژی: هیجانها انرژی مصرف می کنند. برای قرار گرفتن بدن در حالت حمله، به انرژی نیاز است. بالا رفتن ضربان قلب، فشارخون و فشار ماهیچه ای سراسر بدن را فرامی گیرد و پس از پایان خشم، احساس فرسایش و خستگی ایجاد می شود.

تهدید سلامت فیزیکی بدن: بالا رفتن حمله قلبی، افزایش کلسترول و بیماریهای قلبی.

افزایش مصرف سیگار و الکل: مصرف سیگار و الکل در بین افرادی که خشم شدیدی را تجربه می کنند بیشتر است.

چاقی مفرط: بیشتر افراد برای ارضی خشم خود، غذا خوردن افراطی را انتخاب میکنند که نتیجه آن چاقی مفرط است.

آسیب های محیط شغلی یا تحصیلی: از آنجایی که قسمت اعظم زندگی افراد در محیط کار یا مدرسه سپری میشود، بنابراین خشم میتواند به عملکرد شغلی یا تحصیلی افراد آسیب بزند.

آسیب زدن به روابط بین فردی: خشم بر روابط بین فردی تأثیر گذاشته و موجب از دست دادن دوستان و حمایت اجتماعی آنها میشود.

تعریف خشم در کودکان

خشم یک احساس سالم و عادی برای کودک شماست. آموزش کنترل خشم به کودکان مستلزم این است که حس عصبانیت را به کودکان در موقعیت های مختلف نشان دهید و به او توضیح دهید، این حس بخشی از وجود ماست، اما نباید ما را کنترل کند. خشم یک احساس قدرتمند است و اغلب برای ما احساس طاقت فرسا و ناراحت کننده ایجاد می کند. هنگامی که کودک شما عصبانی می شود، بگویید: «می فهمم که عصبانی هستی». اگر می دانید چرا آن ها عصبانی هستند، می توانید دلیل آن را اضافه کنید: «می فهمم عصبانی هستی چون واقعاً عاشق تاب خوردنی و ما باید پارک رو ترک کنیم.» به آن ها بگویید: «اشکال نداره عصبانی باشی» طوری رفتار کنید که فرزندان احساس کند که هم او و هم احساساتش، خوب هستند. در آموزش کنترل خشم به کودکان، مهم

است که خودتان بدانید و به او نیز بگویید خشم یک احساس رایج و معتبر است و فرزندان را به خاطر آن تنبیه نکنید یا به او احساس شرمندگی ندهید. اگر به جای آموزش کنترل خشم به کودکان به آن‌ها بگویید که از عصبانیت دست بردارند، ممکن است احساس کنند که «کودکی بد» هستند یا عادی نیستند، که باعث می‌شود آن‌ها را به سمت سرکوب یا پنهان کردن احساساتشان سوق دهید که در زمینه آموزش کنترل خشم به کودکان امری منفی به شمار می‌رود.

کنترل عصبانیت در کودکان را با کنار زدن ماسک خشم، آموزش دهید.

به عنوان یک والد، برای آموزش کنترل خشم به کودکان باید بدانید، خشم اغلب به عنوان محافظ یا ماسکی برای سایر احساسات آسیب‌پذیر عمیق عمل می‌کند. گاهی اوقات اگر بچه‌ها احساس کنند کسی به حرف‌هایشان گوش نمی‌دهد، یا نتوانند احساسشان را بیان کنند، ممکن است، عصبانیت را تجربه کنند. در واقع آن‌ها سعی می‌کنند چیزی به شما بگویند، اما راه درست بیان آن را نیاموخته‌اند. برای برخی از کودکان، خشم می‌تواند نشانه احساسات دیگری باشد. این کودکان اگر شدیداً احساس اضطراب، خجالت، ترس یا شرم کنند، ممکن است ناخودآگاه، این احساس را با عصبانیت بپوشانند. گاهی هم خلق‌وخوی آن‌ها و شرایط موجود، موجب عصبانیتشان می‌شود. پس ما می‌توانیم به منظور آموزش کنترل خشم به کودکان، ریشه این حس را با خودشان مرور کنیم؛ برای مثال: «شاید چون به عالمه آدم جدید دیدی و خجالت کشیدی باهاشون حرف بزنی الان احساس عصبانیت می‌کنی.» این کار باعث می‌شود شما بتوانید علاوه بر شناساندن و تفکیک احساسات مختلف به کودک، با توجه به خلق‌وخو و شرایط فرزندان، تکنیک مناسبی را برای مدیریت خشمش به او آموزش دهید.

انواع بازی برای کنترل خشم به کودکان، علائم فیزیکی خشم را با بازی شناسایی کنید.

یک گام مهم در آموزش کنترل خشم به کودکان، کشف علائم بدنی آن و تفکیک این نشانه‌ها، از سایر احساسات است. به طور مثال خیلی از اوقات علائم بدنی خشم با علائم فیزیکی اضطراب در کودکان اشتباه گرفته می‌شوند. به احتمال زیاد همه ما می‌توانیم در بزرگسالی، نشانه‌های خشم را در خودمان تشخیص دهیم اما برای بچه‌ها این موضوع کمی سخت است. در این قسمت از روش‌های آموزش مهارت کنترل خشم به کودکان نیاز است به وسیله بازی این علائم را به او آموزش دهید.

الف) آموزش کنترل خشم به کودکان پیش دبستانی با بازی

«خانه خشم در کجای بدن تو است؟ اجرای این بازی برای آموزش کنترل خشم به کودکان، به همین سادگی است که از فرزندتان بخواهید تصویری از بدن خود بکشد، سپس جایی که خشم در آن ظاهر می‌شود یا بیرون می‌آید یا زندگی می‌کند را با رنگ‌آمیزی متفاوت به ما نشان دهد. بچه‌ها معمولاً روی دست‌ها و ناحیه دهان را به ما نشان می‌دهند و به ما می‌گویند: «خشم از دستام بیرون میاد و اسباب‌بازی‌ها رو پرت می‌کنه یا «خشم با صدای بلند از دهنم فریاد می‌زنه!» یا خونه خشم تو پاهامه واسه همینه که لگد می‌زنم. آگاهی از فرایند خشمگین شدن و نشانه‌های بدنی‌اش یکی از راه‌های موثر مدیریت خشم در کودکان است. دقت کنید اگر فرزند شما رفتارهای پرخاشگرانه نشان می‌دهد، نیاز است علت پرخاشگری کودک را شناسایی کنید و سپس راهکارهای مختلف را به کار ببندید.

ب) مدیریت خشم در کودکان با بازی «کوه آتشفشان خشم را رسم کن»

این روش از راهکارهای آموزش کنترل خشم به کودکان، شبیه همان کنار زدن ماسک خشم است با این تفاوت که این راهکار در بلندمدت تکرار می‌شود و بینش بهتری به کودک می‌دهد. برای آموزش کنترل خشم به کودکان نیاز است که بدانید خشم یک

احساس پیچیده است و هرچه کودک شما بیشتر بتواند نحوه عملکرد آن را درک کند، بهتر می‌تواند با آن روبرو شود. در این روش آموزش کنترل خشم به کودکان توضیح دهید: «خشم مثل یه کوه آتشفشان می‌مونه یه عالمه اتفاقات مختلف اون زیر کوه میفتن که باعث می‌شه یهو مواد مذاب بریزن بیرون دقیقا مثل عصبانیت که یه دفعه اتفاق میفته. بیا باهم کوه خشم تو رو نقاشی کنیم و هر دفعه عصبانی می‌شی علتشو این زیرکوه بنویسم.» می‌توان او را تشویق کرد که در طول روز (یا هفته و ماه) عوامل مختلف را زیر سطح کوه خشم خود بنویسد.

ج) آموزش کنترل خشم به کودکان دبستانی با بازی «کارآگاه ویژه خشم وارد می‌شود»

این تکنیک آموزش کنترل خشم به کودکان با توجه به روحیات فرزندتان و شرایط موجود، قابلیت تغییر و انعطاف دارد. با یک فاصله نسبی کوتاه از وقوع عصبانیت، یک کلاه یا لباسی شبیه کارآگاه بپوشید و یک دفترچه یا برگه به دست بگیرید و با کمک فرزندتان برای کشف موقعیت‌هایی که موجب ایجاد خشم در او می‌شود؛ بحث و گفتگو کنید. این کار در زمینه آموزش کنترل خشم به کودکان، باعث می‌شود تا فرزند شما خودآگاهی بیشتری کسب کند و در نهایت در مواجهه با این شرایط، از طریق حل مسئله و آماده‌سازی ذهنی، آمادگی و کنترل بیشتری بر عصبانیتش پیدا کند. همچنین می‌توانید این کار را به عنوان یک فعالیت خانوادگی برای آموزش کنترل خشم به کودک انجام دهید و یک لیست خانوادگی از عوامل برانگیزاننده خشم بسازید. سپس هر کسی، کارهای مربوط به خودش را علامت بزند و در هر موردی که امکانش هست، برای اینکه کمتر عصبانی شود یک راهکار ارائه دهد. این راهکار یک فرصت عالی برای بحث در مورد محرک‌های شخصی خشم هر فرد و چگونگی متفاوت بودن آن‌ها برای همه است.

د) آموزش کنترل هیجانات به کودکان با بازی «توراننده ماشین خشمی یا مسافرش؟»

این بازی یکی از راهکارهای مفید در زمینه آموزش کنترل خشم به کودکان است. هدف این است که با کودک بررسی کنید زمانی که عصبانی می‌شود کنترل اوضاع دست خودش است یا هیجانش؟ و به او معایب زمانی که کنترل خشم از دستش خارج می‌شود را یادآور شوید. سازوکار این بازی برای آموزش کنترل خشم به کودکان بسیار ساده است و می‌توانید روزانه آن را با فرزندتان انجام دهید. در یک موقعیت عادی با خلاقیت خود و متناسب با سن کودک داستان ماشین خشم را برای او تعریف کنید به طور مثال: «می‌دونی همه ما وقتی عصبانی می‌شیم توی یک ماشین قرمز خشم سوار می‌شیم، اما ماشینه کجا می‌ره؟ چیکار می‌کنه؟ جواب این سوالا بستگی داره به اینکه کی رانندش باشه. مثلا اگه خود خشم باشه پاشو می‌ذاره روی گاز و با سرعت خودشو می‌زنه به همه جا و همه چیزو خراب می‌کنه و دستشو میذاره رو بوق و سرشو میاره بیرون و حرفای زشت می‌زنه و همه رو ناراحت می‌کنه، اما اگه تو باشی چیکار می‌کنی؟». این بازی به کودک القا می‌کند که اراده‌اش از هیجانی که تجربه می‌کند قوی‌تر است و او می‌تواند با تمرین کنترل شرایط را در دست بگیرد. شما می‌توانید با کمی انعطاف و خلاقیت، از این بازی علاوه بر استفاده در زمینه آموزش کنترل خشم به کودکان، در حوزه آموزش کنترل هر نوع هیجانی به کودکان نیز بهره ببرید.

ه) کاردستی کنترل خشم، «دماسنج خشم بسازید»

این فعالیت در زمینه آموزش کنترل خشم به کودکان، چندین مولفه اصلی مدیریت خشم برای بچه‌ها را به هم پیوند می‌دهد و کودک را واقعا به این درک می‌رساند که خشم در درجات و شدت‌های مختلف رخ می‌دهد. برای ساخت دماسنج، به کمک کودک، شکل یک دماسنج را نقاشی کنید. سپس عدد ۱۰ را در بالا و عدد ۱ را در پایین قرار دهید تا کودک‌تان از روی لیست‌های موجود در تکنیک‌های قبلی، چیزهایی را که عصبانی‌اش می‌کنند را براساس شدتی که احساس می‌کند جلوی عددها بنویسد. در قدم بعدی در زمینه آموزش کنترل خشم به کودکان، از فرزندتان بخواهید حالت چهره‌اش را جلوی هر کدام نقاشی کند. این کار به کودک، این امکان را می‌دهد که محرک‌های

خشم خود را بشناسد و همچنین چگونگی تغییر حالت‌ها و ویژگی‌های چهره‌اش را بررسی کند.

کنترل خشم در کودکان بیش فعال را با استفاده از تکنیک ذهن آگاهی، آموزش دهید.

این روزها، استفاده از ذهن آگاهی، به عنوان یک تکنیک مناسب برای دستیابی به سلامت روانی و آموزش کنترل خشم به کودکان گسترش یافته است. از این مهارت، می‌توان به طور تخصصی در آموزش کنترل خشم به کودکان بیش فعال نیز استفاده کرد. این راهکار در ساده‌ترین شکل، شامل این می‌شود که فرزند شما تمام توجه خود را به این جا و اکنون جلب کند: چه چیزی می‌تواند بشنود؟ چه بویی استشمام می‌کند؟ آیا می‌تواند فشار ورزش را روی صندلی خود و پاهایش روی زمین احساس کند؟ آموزش کنترل خشم به کودکان با استفاده از ذهن آگاهی، می‌تواند به بچه‌ها کمک کند تا توجه خود را از احساسات منفی منحرف کنند. اگر این کار برای فرزند شما سخت است، سعی کنید به او آموزش دهید که تمام ماهیچه‌های بدن خود را به ترتیب - از انگشتان پا تا صورتش - منقبض و منبسط کند. متمرکز کردن توجه فرزندتان بر احساسات فیزیکی، می‌تواند باعث انحراف مسیر عصبانیت او شود. برخی از کودکان دوست دارند یک توپ استرس را فشار دهند یا از یک اسباب‌بازی مثل تیر و کمان برای رفع تنش خود استفاده کنند.

راهکارهای کنترل خشم در کودکان را با ایجاد یک فضای فرود امن، آموزش دهید.

عصبانیت اغلب به صورت فیزیکی برای بچه‌ها ظاهر می‌شود. وجود یک مکان امن برای فروکش کردن این حس، از بروز پرخاشگری نسبت به دیگران جلوگیری می‌کند. آموزش کنترل خشم به کودکان با این تکنیک، برای بهبود رفتار کودک در مواقع عصبانیت بسیار مفید است. در مورد ایجاد یک «فضای فرود» یا «گوشه ایمن برای استراحت» با کودک خود، در زمانی که آرام و راحت است (نه در گرمای لحظه عصبانیت) صحبت