

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

به نام خدا

هنر مقابله با خشم در دانش آموزان: راه حل های نوین آموزشی

مؤلف :

مرضیه خدادادی

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: خدادادی، مرضیه، ۱۳۷۳
عنوان و نام پدیدآور: هنر مقابله با خشم در دانش آموزان: راه حل های نوین آموزشی / مولف مرضیه خدادادی.
مشخصات نشر: انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)، ۱۴۰۳.
مشخصات ظاهری: ۱۱۱ ص.
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۴۰۸-۹۷۸-۶
وضعیت فهرست نویسی: فیپا
موضوع: دانش آموزان - هنر مقابله با خشم - راه حل های نوین آموزشی
رده بندی کنگره: SF۲۵۰/۶
رده بندی دیویی: ۶۳۶
شماره کتابشناسی ملی: ۹۹۲۵۹۱۶
اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیپا

نام کتاب: هنر مقابله با خشم در دانش آموزان: راه حل های نوین آموزشی

مولف: مرضیه خدادادی

ناشر: انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)

صفحه آرای، تنظیم و طرح جلد: پروانه مهاجر

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۳

چاپ: زیرجد

قیمت: ۱۱۱۰۰۰ تومان

فروش نسخه الکترونیکی - کتاب رسان:

<https://chaponashr.ir/ketabresan>

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۴۰۸-۹۷۸-۶

تلفن مرکز پخش: ۰۹۱۲۰۲۳۹۲۵۵

www.chaponashr.ir



فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۸	مقدمه
۱۰	تغییرات بدنی
۱۱	مکتب روانکاوی
۱۲	تعریف خشم
۱۲	علل و ریشه های خشم
۱۵	علل شخصیتی
۱۶	تظاهرات خشم
۱۶	عملکردهای رایج پیرامون خشم
۱۷	علل بروز پر خاشگری
۲۵	والدین و کودکان پر خاشگر
۲۶	چرا کودک پر خاشگر می شود
۲۷	تربیت منفی والدین
۲۹	تربیت مثبت والدین
۳۰	رفتار غیر قابل پیش بینی
۳۲	کودکان ناسزاگو
۳۶	نظریه زیستی پر خاشگری

- ۳۸ کروموزمهای جنسی و پرخاشگری
- ۳۹ بلوغ جنسی و پرخاشگری
- ۴۰ نظریه ناکامی - پرخاشگری
- ۴۳ درستی و نادرستی نظریه ناکامی - پرخاشگری
- ۴۴ نظریه یادگیری اجتماعی
- ۴۸ پرخاشگری چگونه یاد گرفته می شود ؟
- ۵۰ نقش رسانه های گروهی و فیلمهای تلویزیونی در آموزش پرخاشگری
- ۵۲ آیا پرخاشگری همواره زیان آور است یا فایده هایی نیز دارد ؟
- ۵۳ کنترل پرخاشگری
- ۵۵ چگونه خشم را در کودکان مهار کنیم
- ۵۸ عوامل موثر بر پرخاشگری و ناسازگاری
- ۵۹ عوامل اجتماعی
- ۶۱ عصبانیت
- ۶۲ نارضایتی
- ۶۳ بی کفایتی
- ۶۴ غمزدگی و افسردگی
- ۶۴ قربانی بودن
- ۶۵ احساس در دام بودن

۶۵	درگیر بودن
۶۷	مجازات نمادین
۷۶	روشهای مجازات
۸۰	تعریف پرخاشگری
۸۲	انواع پرخاشگری
۸۵	علل و انگیزه های پرخاشگری
۸۸	کروموزومهای جنسی و پرخاشگری
۸۹	بلوغ جنسی و پرخاشگری
۹۱	درستی و نادرستی نظریه ناکامی - پرخاشگری
۹۷	پرخاشگری چگونه یاد گرفته می شود ؟
۹۹	نقش رسانه های گروهی و فیلمهای تلویزیونی در آموزش پرخاشگری
۱۰۲	کنترل پرخاشگری
۱۰۶	منابع و مآخذ

مقدمه

خشم، احساسی طبیعی و اجتناب ناپذیر است که همه افراد، به ویژه کودکان و نوجوانان، آن را تجربه می کنند. اما تفاوت اساسی میان افرادی که در زندگی موفق تر هستند و کسانی که با مشکلات اجتماعی و فردی بیشتری مواجه می شوند، در نحوه مدیریت و ابراز این احساس نهفته است. (Gross, 2015) بسیاری از مشکلات رفتاری و تعارضات در محیط های آموزشی ناشی از عدم آگاهی دانش آموزان از روش های صحیح مقابله با خشم و هیجانات منفی است. (Novaco, 2016)

مطالعات نشان داده اند که آموزش مدیریت خشم از سنین پایین می تواند تأثیر قابل توجهی بر رشد شخصیت، افزایش هوش هیجانی و بهبود روابط اجتماعی دانش آموزان داشته باشد. (Goleman, 1995) وقتی کودکان یاد می گیرند که چگونه خشم خود را شناسایی، درک و به شیوه ای سالم مدیریت کنند، میزان پرخاشگری کاهش می یابد و محیط یادگیری برای آنها و هم کلاسی هایشان ایمن تر و پربارتر می شود. (Feindler & Engel, 2011)

اما چگونه می توان این مهارت مهم را به دانش آموزان آموخت؟ روش های سنتی، مانند سرزنش یا تنبیه، اغلب ناکارآمد هستند و حتی می توانند احساس خشم و نارضایتی را در کودکان تشدید کنند. (Siegel & Bryson, 2014) در مقابل، راه حل های نوین آموزشی مبتنی بر آموزش مهارت های خودتنظیمی، گفت و گوهای همدلانه، بازی های آموزشی و

تکنیک‌های شناختی-رفتاری می‌توانند به دانش‌آموزان کمک کنند تا کنترل بهتری بر احساسات خود داشته باشند و از خشم، به‌عنوان فرصتی برای رشد فردی و اجتماعی استفاده کنند. (Dusenbury et al., 2015)

این کتاب تلاشی است برای ارائه راهکارهای علمی، عملی و نوین در مدیریت خشم دانش‌آموزان. در این صفحات، شما با روش‌های خلاقانه‌ای آشنا خواهید شد که می‌توانند به معلمان، والدین و مربیان کمک کنند تا محیط‌های آموزشی را به فضایی آرام‌تر، سازنده‌تر و پربارتر تبدیل کنند.

بیایید با هم دنیایی بسازیم که در آن هر خشم، به فرصتی برای یادگیری و رشد تبدیل شود!

تغییرات بدنی

زیست شناسان بر این باورند بیشترین تغییراتی که هنگام پرخاشگری در بدن و اعمال آن روی می دهد، همانهایی که هنگام به کار افتادن امیال جنسی به وقوع می پیوندد در واقع باید گفت که همانطور که میل جنسی، جانور نر را به جنب و جوش می اندازد " او را متجاوز " تند یا پرخاشگر می سازد، انسان هم از این قاعده مستثنی نیست البته پرخاشگری انسان در این مورد غالباً با نوازش و نرمش اثر بهتری دارد و اینکه آیا پرخاشگری پاسخی به نا کامی است به باور جان دالسر و همکارانش، پرخاشگری همیشه پیامد نا کامی است و نا کامی همیشه منجر به پرخاشگری می شود هیچ یک نمی توانند بدون دیگری صورت گیرند و هر چیزی که مانع رسیدن به هدف شود نا کامی را سبب می گردد و گاهی محیط مدرسه و محل آموزشی می تواند تاثیر بسزایی در پرخاشگری کودک داشته باشد و گاهی هم روابط نا درست والدین و روحیه ستیزه جویی در بین والدین تاثیر منفی بر روی دانش آموزان می گذارد و این باعث می شود که حتی در پیشرفت تحصیلی و در رسیدن به موفقیت تحصیلی تاثیر منفی بگذارد. و افراد ناکام همیشه با کلمات یا رفتار پرخاشگرانه واکنش نشان نمی دهند؛ بلکه افرادی طیف وسیعی از واکنشها را نسبت به نا کامی از خود بروز می دهند

"پرخاشگری" در لغت به معنای ستیزه و تندی کردن آمده^۱ و معادل آن در زبان انگلیسی واژه Aggression است. اما در اصطلاح روان شناسی پرخاشگری یک واکنش عمومی و پدیده نابهنجار اجتماعی است که به قصد آزار کسی یا آسیب رساندن به چیزی ابزار می شود.^۳ آن چه در این تعریف حائز اهمیت است قصد و نیت رفتار کننده می باشد یعنی یک رفتار آسیب زا در صورتی پرخاشگری محسوب می شود که از روی قصد و عمد، به منظور صدمه زدن به دیگری انجام پذیرد.^۴

بنابراین پرخاشگری به فردی اطلاق می شود که تمایل به حمله کردن و مبارزه طلبی دارد. صاحب نظران حوزه علوم اجتماعی در مورد پرخاشگری به دو دسته تقسیم شده اند: فروید (واضع مکتب روانکاوی) و لورنز (Lornez - جانور شناس اتریشی) و گروهی دیگر آن را یک رفتار دفاعی آموخته شده و اکتسابی می دانند همچون بندورا (Bandura) اما محققان با در نظر گرفتن جنبه های مختلف این قضیه به دو نتیجه گیری دست یافته اند:

۱- پرخاشگری نتیجه تعامل پیچیده بین تمایلات و پاسخ های آموخته شده است.

۱- معین، ۱۳۷۱، ج ۱، ص ۷۲۷

۲- براهنی، ۱۳۸۴، ص ۴۲

۳- هنری ماسن، ۱۳۷۳، ترجمه یاسایی، ص ۴۲۶

۴- کریمی، ۱۳۸۰، ص ۲۰۶

۵- فرقانی رئیسی، ۱۳۸۲، ص ۸۱

۲- پر خاشگیری در انسان ، حتی اگر هم ذاتی باشد ، به شدت تحت تاثیر عوامل اجتماعی

قرار دارد .^۱

این دیده هنگامی بروز می کند که کودک یا نوجوان در رسیدن به هدف خود به مانع برخورد کند و نتواند به آسانی و آرامی آن را از بین برد بنابراین رفتار و عملکرد خود را به صورت : ایجاد مزاحمت برای دیگران ، جنگ و ستیز با همسالان بر هم زدن محیط ، خراب کردن اشیا و وسایل دیگران و ... بروز می کند .^۳

تعریف خشم

خشم بنابر تعریف برانگیخته شدن عواطف جریحه دار شده است . اگر چه نقطه آغاز این برانگیختگی عواطف و احساسات ماست اما دامنه تاثیر آن به فکر و بدن ما نیز سرایت می کند . به عبارت دیگر خشم همه ابعاد وجود ما را در بر می گیرد.

علل و ریشه های خشم

علل فیزیکی : عدم تعادل هورمونی می تواند منجر به خشم شود . پر کاری غده تیروئید و ترشح بیش از حد هورمون تیرکسی از عوامل رایج بروز خشم و عصبیت است . خانم ها در دوران قاعدگی به غلت بر هم خوردن تعادل هورمونی در معرض عصبانیت قرار می گیرند .

۱ - کریمی ، ۱۳۸۰ ، ص ۲۱۳

۲ - شعاری نژاد ، ۱۳۷۳ ، ص ۴۵۰

۳ - نجاتی ، ۱۳۷۲ ، ص ۳۲۱

از جمله عوامل دیگر رایج می توان به خستگی اشاره کرد. هر چه سطح خستگی شخص بیشتر باشد امکان تجلی خشم فراتر می رود.

شایان ذکر است زیگموند فروید خشم را یکی از گرایشات (Drive) ذاتی می داند. برای فروید خشم جزیی از تار و پود وجود ماست. ما همانگونه که در حالت طبیعی با دست و پا به دنیا می آییم با خشم نیز زاده می شویم.

تحقیقی که به این بخش از مقاله اختصاص یافته است، تمرکز ویژه‌ایی بر خشونت در تلویزیون و بازیهای ویدئویی خواهد داشت. تقریباً این تحقیق صرفاً در خصوص بازیهای اینترنتی خشونت‌آمیز و تأثیر ناشی از آن بر کودکان به عمل آمد، اما اگر شخص ماهیت تعاملی (برهم کنشی) این بازیها را در نظر گیرد، صرفاً ممکن است ارتباطی وجود داشته باشد. مطالعه کلیدی نشان داد که ارتباط میان خشونت در رسانه‌ها توسط شخصی بنام دکتر ارون (Eron) ارائه گردیده است. وی گروهی از افراد جوان را برای مدت ۲۲ سال مورد مطالعه قرار داد و به این نتیجه دست یافت که افرادی که بیشتر به تلویزیون تماشا می کنند در سن هشت سالگی قریب به یقین خشن بوده، در سن ۳۰ سالگی، مرتکب جنایات هولناک بیشتری شده و در هنگام مشروب خواری پرخاشگرتتر و تهاجمی‌تر بوده و کودکان خود را بطور بیرحمانه‌تری نسبت به دیگران تنبیه می نمایند. با انجام تحقیقات دیگر، مطالعات دکتر ارون (Eron) تکرار گردیده و نتایج مشابه به دست آمد. طی تحقیقات بعدی، برندن سنتروال (Brandon)

(Centerwall)، جنایتکاران جوان محکوم به زندان را که مرتکب جرائم خشونت آمیز شده بودند را مورد مطالعه اجمالی قرار داد .

تحقیقی که به این بخش از مقاله اختصاص یافته است، تمرکز ویژه‌ای بر خشونت در تلویزیون و بازیهای ویدئویی خواهد داشت. تقریباً این تحقیق صرفاً درخصوص بازیهای اینترنتی خشونت آمیز و تأثیر ناشی از آن بر کودکان به عمل آمد، اما اگر شخص ماهیت تعاملی (برهم کنشی) این بازیها را در نظر گیرد، صرفاً ممکن است ارتباطی وجود داشته باشد. مطالعه کلیدی نشان داد که ارتباط میان خشونت در رسانه‌ها توسط شخصی بنام دکتر ارون (Eron) ارائه گردیده است. وی گروهی از افراد جوان را برای مدت ۲۲ سال مورد مطالعه قرار داد و به این نتیجه دست یافت که افرادی که بیشتر به تلویزیون تماشا می کنند در سن هشت سالگی قریب به یقین خشن بوده، در سن ۳۰ سالگی، مرتکب جنایات هولناک بیشتری شده و در هنگام مشروب خواری پرخاشگرتر و تهاجمی تر بوده و کودکان خود را بطور بیرحمانه تری نسبت به دیگران تنبیه می نمایند. با انجام تحقیقات دیگر، مطالعات دکتر ارون (Eron) تکرار گردیده و نتایج مشابه به دست آمد. طی تحقیقات بعدی، برندن سنتروال (Brandon) (Centerwall)، جنایتکاران جوان محکوم به زندان را که مرتکب جرائم خشونت آمیز شده بودند را مورد مطالعه اجمالی قرار داد .

علل شخصیتی

برخی اشخاص بیشتر از افراد دیگر واکنش خشم را بروز می دهند. از این رو روانشناسان معتقدند که خشم می تواند ریشه در شکل گیری خاص شخصیت افراد داشته باشد. اشخاصی که از حساسیت های بالاتری برخوردارند و به اصطلاح زود رنج اند، طبیعتاً بیشتر خشمگین می شوند. بنابراین در این حالت باید به درمان حساسیت شخص پرداخت. همچنین افرادی که در درجه اضطراب بالایی دارند بیشتر عصبانی می شوند.

عجز (Frustration): عجز یکی دیگر از عوامل رایج شکل گیری خشم است. هنگامی که به صورت مرتب موانعی غیر قابل عبور در مسیر حرکت مان ایجاد می شود به گونه ای که دیگر قادر به برطرف کردن آنها نیستیم خشمگین می شویم. بنابراین در این حالت باید به چاره جویی چگونگی برخورد خود با این عوامل پردازیم زیرا که خشم ما در واقع نه علت بلکه معلوم این عوامل است.

بی عدالتی: پر واضح است که نمایش ظلم، استثمار و پایمال کردن حقوق انسان ها، خشم ما را بر می انگیزد.

روابط جریحه دار شده: بخش عمده ای از خشم، ریشه در روابط آسیب دیده ما با دیگران دارد. برای درمان خشم باید آن روابط اصلاح گردند.