



## چگونه به کنترل خشم فرزندان خود کمک کنید

خشم احساسی است که تمام انسانها در لحظاتی از زندگی آنرا تجربه می‌کنند و در واقع یک احساس طبیعی می‌باشد ولی اگر تحت کنترل قرار نگیرد می‌تواند به مشکلاتی در زمینه روابط خانوادگی، دوستی و کاری منجر شود. بسیاری از والدین از خشم فرزندان خود بخصوص در سنین نوجوانی ناراحت و نگران هستند. برای کمک به کنترل خشم ابتدا باید علل خشم بررسی شود.

### علل خشم

- مقایسه و تحقیر کردن کودک و نوجوان در جمع دوستان یا فامیل
- بی‌اعتنایی و عدم توجه
- بد رفتاری با کودک و نوجوان در منزل یا مدرسه
- الگوی رفتاری در خانواده (داشتن والدین عصبی و خشمگین)
- مورد قضاوت و پیش داوری قرار گرفتن

### راه‌های کنترل خشم

- ✓ نتایج و پیامدهای خشمگین شدن را برایش توضیح دهید:
- ✓ البته توجه به این نکته مهم است که زمانی که فرزندان آرام است با او صحبت کنید نه در حین عصبانیت او. برایش توضیح دهید که خشمگین شدن طبیعی است اما باید به روش درست آن را ابراز کند. مثلا اگر فریاد بزند یا چیزی پرت کند پیامدهایی دارد (مثلا نمی‌تواند در جشن تولد دوستش شرکت کند).
- ✓ راه‌های صحیح نشان دادن خشم را یاد بدهید:
- ✓ به او کمک کنید تا ورزش مورد علاقه‌اش را شناسایی کند و انجام دهد. از او بخواهید در بازی‌های گروهی شرکت کند. دويدن نیز راه مناسبی برای تخلیه انرژی هیجانی می‌باشد.
- ✓ آرامش خودتان را حفظ کنید:
- هر چند این کار سخت به نظر می‌رسد اما امکان‌پذیر است. اگر شما در آرامش نباشید و قرار باشد همزمان با عصبانیت و خشم فرزندان شما هم عصبی و ناآرام باشید، چطور می‌توانید راه صحیح کنترل خشم را به او یاد بدهید. زمانی که با خشم فرزندان روبرو می‌شوید، می‌توانید محل را با آرامش و نه با عصبانیت ترک کنید و مثلا به اتاق دیگر بروید، خود را مشغول یک کار دیگر بکنید.





## ✓ برای فرزندان الگو باشید:

در موقعیتی که باعث خشم شما شده است، با رفتار صحیح خود شیوه درست مدیریت خشم و رفتار صحیح را به فرزندان نشان دهید. مثلاً بگویید الان عصبی هستم بهتر است نفس عمیق بکشم و آرامشم را حفظ کنم نمیدانم چرا مدیر با من اینطوری صحبت کرد باید سر فرصت و با آرامش با او صحبت کنم و مشکل را حل نمایم

## ✓ از تهدید کردن خودداری نمایید:

زمانی که بین شما و فرزندان بحث پیش می‌آید و عکس العمل فرزندان، بروز خشم و عصبانیت است، به هیچ عنوان او را تهدید نکنید. مثلاً نگوید: "اگر این طور رفتار کنی تلفن همراهت را از تو خواهیم گرفت". چون اینکار بیشتر باعث بالا رفتن خشم و مقاومت او خواهد شد.

## ✓ به او زمان بدهید:

زمانی که خشمگین است، به او اجازه دهید مدتی در اتاق خودش تنها بماند و کمی آرام شود. اگر هنگامی که عصبانی است به صحبت کردن با او اصرار کنید، بیشتر او را عصبانی خواهید کرد و اوضاع بدتر خواهد شد.

## کلام آخر

با توجه به اینکه عصبانیت و خشم یک رفتار طبیعی است، آنچه که اهمیت پیدا می‌کند، نحوه ابراز و نشان دادن خشم به شیوه صحیح است. بسیاری از نوجوانان به دلیل عدم آشنایی با شیوه صحیح مدیریت خشم و چگونگی بیان آن، در روابط خود با دیگران بخصوص والدین دچار مشکل می‌شوند. در این زمینه والدین می‌توانند نقش مهمی داشته باشند و راههای مدیریت خشم را به آنها آموزش دهند و به این طریق روابط اجتماعی فرزندان را بهبود ببخشند.

