

تکنیک‌های مدیریت خشم

مرکز مشاوره و خدمات روانشناختی اداره کل آموزش و پرورش استان اصفهان

امام علی (ع) می‌فرماید

خشم بدترین همراه است: عیب‌ها را آشکار، بدی‌ها را نزدیک و خوبی‌ها را دور می‌کند

خشونت رفتاری است که گاهی بر اثر ایجاد خشم در افراد دیده می‌شود. خشم یک احساس طبیعی است اما می‌تواند روابط بین افراد را مختل کند و ما را از رسیدن به اهداف باز دارد بنابراین لازم است که حتما مدیریت شود.

مدیریت خشم می‌تواند به ما در کنترل اوضاع کمک کند، به ما شجاعت می‌بخشد تا با قاطعیت خواسته‌های خود را به صورت منطقی و سالم ابراز کنیم و در تربیت فرزندانمان موفق‌تر باشیم. اگر ما خشم خود را صحیح مدیریت نکنیم پیامدهای زیر را به دنبال خواهد داشت: عصبانیت، خشونت، خصومت، کینه‌توزی، غضب، تنفر، حسادت، تحقیر، رنجش و اتفاقاتی که ممکن است جبران‌ناپذیر باشد.

تکنیک‌های زیر ما را در مدیریت خشم کمک‌مینمایند:

*تکنیک دوری‌گزینی:

سعی کنیم استرس‌ها، عوامل، افراد، مکان‌ها و شرایطی که باعث بروز خشم و یا رفتار پرخاشگرانه در ما می‌شوند را شناسایی و آن را روی یک برگ یادداشت‌نمائیم.

مرکز مشاوره و خدمات روانشناختی اداره کل آموزش و پرورش استان اصفهان

از رفت و آمد در جاهایی که ممکن است باعث رفتار پرخاشگرانه در ما شوند تا جایی که امکان دارد خودداری کنیم تا بتوانیم با شناسایی افکار و خواسته های غیر منطقی خود و تغییر مثبت آنها ، کنترل بیشتری بر روی احساس خشم خود پیدا کنیم

***تکنیک خود آرام سازی :**

این روش زمانی می تواند به کار رود که ما به صورت غیر قابل پیش بینی با موقعیت استرس زا روبه رو شویم پس :

هر گاه خشمگین شدیم قبل از دادن هر پاسخی تا ۱۰ بشماریم زیرا اینکار به ما فرصت می دهد تا با آرامش راه حل بهتری را انتخاب کنیم . از سایر روش های آرام سازی مانند تنفس عمیق ، آرامش عضلانی ، تمرینات ورزشی و تمرین تمرکز ذهن نیز می توانیم برای کنترل عصبانیت خود استفاده کنیم

***تکنیک تنفس کنترل شده :**

اگر فکر می کنیم در محیطی که قرار است حضور یابیم برای ما استرس زا خواهد بود و ا حیاناً احساس خشم و یا عدم تحمل خواهیم داشت می توانیم قبل از حضور روش زیر را انجام دهیم :

۱. در یک وضعیت راحت بنشینیم ، دست ها و پاهایمان را به صورت آزاد قرار دهیم . نباید دست ها و پاهایمان روی هم قرار گیرند ، دست هایمان را به وضعیتی راحت روی شکم خود بگذاریم .

۲. از طریق بینی عمل دم را به مدت زمان ۵ ثانیه انجام دهیم . در این شرایط داخل شکم خود را با هوا پر کنیم ، به طوری که دست هایمان که روی شکم قرار دارد بالا بیاید.

۳. نفس خود را به مدت ۵ ثانیه در سینه حبس کنیم .

۴. عمل بازدم را نیز به مدت زمان ۵ ثانیه انجام دهیم و هوا را از ریه خارج نمائیم .

۵. برای اثر بخشی بیشتر، این مراحل را ۱۰ بار پشت سر هم انجام دهیم.

این روش را می توانیم به صورت روزانه انجام دهیم.

مرکز مشاوره و خدمات روانشناختی اداره کل آموزش و پرورش استان اصفهان

مرکز مشاوره و خدمات روانشناختی اداره کل آموزش و پرورش استان اصفهان