

آموزش مدیریت خشم و مهارت‌های حل مسأله

نویسندگان: برلین ماریس و تیناری

ترجمان:

دکتر اکرم پند (پسا دکتری روان‌شناسی کودک و نوجوان، مدرس دانشگاه)

مریم اطمینان (کارشناس ارشد روان‌شناسی، ماساچوست)

و جبهه سادات باثشی زاده (کارشناس ارشد روان‌شناسی آموزش کودکان استثنایی)

ناشر: سپید برگ

سرشناسه: مریس، برایان (Marris, Brian)
 عنوان و نام پدیدآور: آموزش مدیریت خشم و مهارت‌های حل مسأله / نویسندگان برین ماریس،
 تینا ری؛ مترجمان اکرم پرند، مریم اطمینان، وجیهه سادات هاشمی‌زاده.
 مشخصات نشر: تهران: سپیدبرگ، ۱۳۹۶.
 مشخصات ظاهری: ۱۵۲ ص.
 شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۷۹۳-۴۸-۱
 وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا.
 عنوان اصلی: Teaching anger management and problem-solving skills, 2006.
 یادداشت: کتاب‌نامه: ص. ۱۱۰-۱۰۹.
 موضوع: رفتار -- تغییر و تعدیل -- راهنمای آموزشی (ابتدایی)
 Behavior modification-- Study and teaching (Elementary)
 موضوع: خشم در کودکان (Anger in children).
 موضوع: حل مسأله در کودکان (Problem solving in children).
 موضوع: مدرسه‌ها -- انضباط (School discipline).
 موضوع: مشاوره در آموزش ابتدایی (Counseling in elementary education).
 موضوع: کودکان ناسازگار -- تغییر رفتار.
 Problem children -- Behavior modification
 صورت: مسم (Anger).
 شناسه افزوده: ری، تینا (Rae, Tina)
 شناسه افزوده: پرند، اکرم، ۱۳۴۱- مترجم
 شناسه افزوده: اطمینان، مریم ۱۳۶۷- مترجم
 شناسه افزوده: هاشمی، وجیهه سادات‌زاده، ۱۳۶۵- مترجم
 رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۶، ۴۶۳۷
 رده‌بندی دیویی: ۱۵۳/۸۵
 شماره کتاب‌شناسی ملی: ۵۰۰۸۷۲۵

عنوان ■ آموزش مدیریت خشم و مهارت‌های حل مسأله

نویسندگان ■ برایان ماریس و تینا ری

مترجمین ■ دکتر اکرم پرند، مریم اطمینان، وجیهه سادات هاشمی‌زاده

ناشر ■ انتشارات سپیدبرگ

قیمت ■ ۱۴۰۰ تومان

شمارگان ■ ۱۰۰۰ جلد

نوبت چاپ ■ اول - ۱۳۹۷

چاپ و صحافی ■ ۱۲۸

شابک ■ ۹۷۸-۶۰۰-۶۷۹۳-۴۸-۱

فهرست مطالب

۹	 دیباچه
۱۳	 پیش‌گفتار
۱۴	 سلام، روان‌شناختی و مفهوم سواد هیجانی
۱۵	 روان‌کردن مسأله
۱۶	 دو نوع یادگیرنده
۱۷	 اهداف برنامه
۱۸	 ساختار برنامه
۲۱	 استفاده از برنامه؛ نه‌تنها برای مربیان
۲۲	 مطالعه موردی
۲۷	 جلسه یکم: سرگردانی
۲۷	 معرفی و مقدمه
۲۸	 فعالیت ابتدایی
۲۸	 نامه‌های سینا
۳۱	 سؤالات بحث گروهی
۳۱	 فعالیت کلاسی: آزمون اخراج‌شدن از مدرسه
۳۲	 جلسات
۳۵	 جلسه دوم: تمرکز بر خشم
۳۵	 فعالیت ابتدایی
۳۵	 نامه‌های سینا
۳۸	 سؤالات بحث گروهی



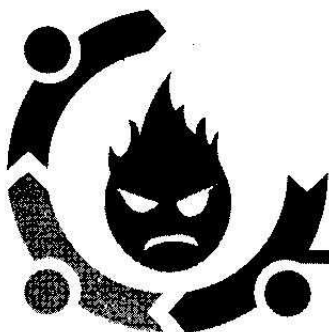
- ۳۸.....فعالیت کلاسی: بمب‌های زمانی من.....
- ۳۹.....برای تمام اعضا.....
- ۴۱.....جلسه سوم: تعیین اهداف.....
- ۴۱.....فعالیت ابتدایی.....
- ۴۱.....نامه‌های سینا.....
- ۴۵.....سؤالاتی برای بحث گروهی.....
- ۴۵.....فعالیت کلاسی: تفکر بامزه.....
- ۴۶.....برای تمام اعضا.....
- ۴۹.....جلسه چهارم: روش مقابله با خفهای مردم.....
- ۴۹.....فعالیت ابتدایی.....
- ۴۹.....نامه‌های سینا.....
- ۵۳.....سؤالاتی برای بحث گروهی.....
- ۵۳.....فعالیت روزانه: کارهایی برای مقابله با خفهای مردم.....
- ۵۳.....برای تمام اعضا.....
- ۵۵.....جلسه پنجم: آموزش آرامش‌جویی.....
- ۵۵.....فعالیت ابتدایی.....
- ۵۵.....نامه‌های سینا.....
- ۵۹.....سؤالاتی برای بحث.....
- ۵۹.....فعالیت کلاسی: تلاش برای به‌دست‌آوردن آرامش.....
- ۶۰.....برای همه اعضا.....



۶۳	جلسه ششم: سازگاری با فقدان و به دست آوردن فرصت و مهلت
۶۳	فعالیت ابتدایی
۶۳	نامه‌های سینا
۶۷	سؤالاتی برای بحث
۶۷	فعالیت کلاسی: تجدید قوا
۶۸	برای تمام اعضا
۷۰	جلسه هفتم: صحبت در مورد مشکلات
۷۰	فعالیت ابتدایی
۷۰	نامه‌های سینا
۷۴	سؤالاتی برای بحث
۷۴	فعالیت کلاسی: زمانی برای گفت‌وگو
۷۵	برای تمام اعضا
۷۷	جلسه هشتم: استفاده از پیامهای من فاعلی
۷۷	فعالیت ابتدایی
۷۷	نامه‌های سینا
۸۰	سؤالاتی برای بحث
۸۰	فعالیت کلاسی: استفاده از پیامهای من فاعلی
۸۱	برای تمام اعضا
۸۴	جلسه نهم: حل مسأله در چراغ ترافیک
۸۴	فعالیت ابتدایی
۸۴	نامه‌های سینا
۸۸	سؤالاتی برای بحث



- ۸۸..... فعالیت کلاسی: چراغ‌های ترافیک
- ۸۹..... برای تمام اعضا
- ۹۱..... جلسه دهم: تمرکز بر آینده و تنظیم اهداف
- ۹۱..... فعالیت ابتدایی
- ۹۱..... نامه‌های سینا
- ۹۵..... سؤال بی راسخ بحث
- ۹۵..... فعالیت کلاسی: راهکارهای مؤثر
- ۹۶..... برای همه اعضا
- ۱۰۶..... واژه‌نامه
- ۱۰۹..... منابع
- ۱۱۱..... پیوست‌ها



در دنیای پرشتاب امروز که حجم اطلاعات در هر ثانیه چند برابر می‌شود، انسان‌ها به‌ویژه کودکان بیش از پیش در معرض خطر ابتلا به مشکلات هیجانی / رفتاری و شناختی قرار دارند. وجود محرک‌های متنوع و با فراوانی بالا از یک‌سو و محدودیت در ظرفیت‌های شناختی و مدیریت بهینه هیجانات از سوی دیگر مشکلات عدیده‌ای را به جوامع تحمیل کرده است. یکی از هیجاناتی که ضعف در کنترل آن می‌تواند حتی خطرآفرین باشد، خشم است.

خشم یک هیجان طبیعی است و به‌ویژه در گذشته در زندگی انسان نقش حیاتی داشته است ولی عدم کنترل آن نیز خطرات بسیاری به‌بار می‌آورد که گاه جبران‌ناپذیر است و می‌تواند جان انسان‌ها را تهدید کند. یکی از مهارت‌های شناختی که می‌تواند در کاهش پرخاشگری و خشم نقش مؤثری داشته باشد مهارت حل مسأله است.

با طی گام به گام مراحل حل مسأله (تعریف عملیاتی مسأله - تفکر به راه‌حل‌های متفاوت از طریق بارش فکری - انتخاب بهترین راه‌حل و ارزیابی

راه حل اعمال شده) انسان‌ها می‌آموزند که تنها یک راه حل برای حل مشکلات وجود ندارد و آنها قادرند راه حل‌های مختلفی بیابند و از طریق آزمون و خطا بهترین راه حل مشکلات اجتماعی و درون فردی خود را بیابند که می‌تواند آسیب یا کم‌آسیب باشد.

بسیاری از انسان‌ها این مهارت‌ها را به صورت خودانگیخته یاد می‌گیرند ولی برخی نیاز به آموزش دارند. در مورد کودکان و نوجوانان که بیشتر اوقات زندگی خود را در مدارس به سر می‌برند، بهترین مکان برای یادگیری این مهارت‌ها مدرسه است، چراکه آنها در مدرسه با مسائل واقعی مواجه می‌شوند، معمولاً بیشتر از سایر مکان‌ها هیجان خشم را تجربه می‌کنند و پرخاشگری در مدارس به ویژه در میان پسران بیشتر است. بنابراین می‌توان با رویکردی پیشگیرانه اقدام به آموزش و اجرای این برنامه‌های آموزشی در مدارس پرداخت ولی گاهی مسائل کودکان و نوجوانان در حدی فراتر از مشکل است و اختلال‌هایی وجود دارند که با آموزش‌های همگانی برطرف نمی‌شوند و به آموزش‌های ویژه در گروه‌های کوچک یا به صورت انفرادی نیاز است.

در کتاب حاضر الگویی برای موارد یادشده در قالب یک داستان واقعی با شخصیتی به نام دنیل (که در این کتاب به سینا تغییر نام داده است) ارائه شده است. دنیل پسری است که در سازگاری با دوستان و نظام مدرسه دچار مشکل است. انطباق‌پذیری او بسیار پایین است، در دوست‌یابی و بیان نظرات و احساسات خود مشکل دارد و جو مدرسه را به هم می‌ریزد در نتیجه به یک مرکز مهارت آموزی ارجاع داده می‌شود و مراحل درمان خود را به شکل نامه برای دوستان خود می‌نویسد. او تا زمان رفع مشکلاتش در آن مرکز می‌ماند



و سپس به مدرسه برمی‌گردد. این الگو بسیار مؤثر است زیرا فرد را از چرخه منفی ارتباطات حاصل از رفتارهای مشکل برانگیزش نجات می‌دهد و او را با شرایط نسبتاً نرمال به مدرسه برمی‌گرداند.

با امید به اینکه این الگوها با بهره‌گیری از متخصصان کشورمان برای حل مشکلات آینده‌سازان این مرز و بوم مورد توجه قرار گرفته و زمینه‌هایی برای انجام آن فراهم شود.

دکتر اکرم پرند

فوق‌دکترای روان‌شناسی کودک و نوجوان از دانشگاه تهران

www.ketab.ir