



## بررسی علل بروز خشم و تاثیرات آن

صدیقه شاکری<sup>۱</sup>، طاهره شاکری<sup>۲</sup>، بلقیس شاکری<sup>۳</sup>

۱- آموزگار دبستان جهانگیر امینی

۲- آموزگار متوسطه فاطمه نیک

۳- آموزگار دبستان جنگلی

### چکیده

خشم یک واکنش عاطفی در کودکان است زیرا در محیط کودکان محرکهای خشم انگیز بسیار وجود دارد و کودکان خیلی زود در می یابند که خشم راه وسیله خوبی برای جلب توجه و رسیدن به آرزوست عواملی که باعث خشم می شود: مقایسه نامناسب بین کودک با دیگران- اذیت کردن آنان- ایراد گرفتن دائم از آنان- در کودکان بزرگتر قطع فعالیت‌های در حال پیشرفت و... است. در واقع علت یا عوامل محرک خشم هیچ اهمیتی ندارد مهم آن است که بدانیم خشم حالتی بیمار گونه است و به هیچ وجه معقول و موجه نیست در واقع خشم و عصبانیت از یک خواسته کودکانه نشات می گیرد و در هنگام خشم تغییراتی بارزی در فرد دیده می شود که عبارت از: تغییر در حالت عادی- فشردن دندانها و دندان قروچه- چین و چروک در پیشانی و صورت و ... است می توانیم به کودک خود آموخت که در موقع خشم شعر یا تفریحات و بازیهای مورد علاقه خود سرگرم کند و می تواند بچه ها بچه ها با شخص مورد اطمینان خود درد دل کند تا خشم در او فرو نشانده شود.

واژگان کلیدی: خشم، روانشناسی، دبستان، دانش آموز

### مقدمه

خشم را نوعی عاطفه می دانند که در انسان ها بیش یا کم وجود دارد و در همه مراحل حیات با شدت و ضعف با آدمی همراه است برخی از روانشناسان آنرا به عنوان غریزه ای طبیعی در انسان می شناسند که دارای منشأ زیستی و فیزیولوژیکی است و درجه ضعف یا شدت آنرا به میزان ترشح غده های درونی می دانند این حالت هر چندگاه یک بار در زندگی ما بروز می کند و موجب پدید آمدن دگرگونی در احوال و رفتار و تنوع در زندگی می شود. آدمی در سایه آن قدرت و نیرویی در خود می یابد که آنرا در راه هدف و مقصدی که خواستار آن است به کار می برد وجود آن به میزان متعادل و کنترل شده در آدمی ضروری است ولی وقتی صورت افراطی به خود بگیرد نوعی ابتلا و گرفتاری و موجد رنجها و نابسامانیهاست و باید درمان گردد آن چه که مایه ناراحتی والدین و مربیان می گردد همین خشم افراطی است. (دکتر علی قائمی، ص ۱۳۸) وقتی فرزندان در دوره نوزادی بسر می برد خشم خود را به شکل فیزیکی نشان می دهد همچنان که بزرگتر شد شاید شما روی احساساتش اسم گذاشتید (تو عصبانی هستی) هر گاه که شروع به ضربه زدن کرد با گفتن (نه) یا این جمله که (زدن کار خوبی نیست) برای او محدودیت قائل شدید و به جای آن او را تشویق کردید که بگوید (من عصبانی هستم) یکی از مؤلفه های اصلی روبه رشد کودک در این سن آن است که یاد بگیرد چگونه پرخاشگری خود را کنترل کند و خشم خود را به روش مثبت بیان کند با این همه برای او بسیار مشکل است که به این نحو رفتار کند و او با زهم گاه گاهی چیزی را پرت می کند، و از خود خشونت نشان می دهد شما می توانید به او نشان دهید که عصبانیت خود را بیان کند از آنجایی که کودک چهار ساله بسیار احساساتی است ممکن است یک لحظه شما را دوست داشته باشد و لحظه ای دیگر از شما متنفر شود. تاکنون کودکان راهی طولانی را در زمینه رشد عاطفی پیموده است. اگر بخاطر داشته باشید که رشد عاطفی او به طور دائم در حال پیشرفت است و او هنوز خیلی کوچک است و انتظارات خود را متناسب با شرایط او هماهنگ کنید بردبارتر خواهید بود و زمینه پرورش رشد عاطفی مثبت را در فرزندان به وجود خواهید آورد. (مری والاس، ص ۴۹-۵۰)