

مهارت‌های روانشناختی نوجوانان

کتاب کار کاهش خشم در نوجوانان

مؤلف: اشل کاسادا لوهمان
مترجم: دکتر مریم زینالی



تشریفاتی



نشر وانییا

لومن، ریچل کسادا Lohmann, Raychelle Cassada

کتاب کار کاهش خشم در نوجوانان / نویسنده راشل کاسادا لوهمان؛

مترجم مریم زینالی.

تهران: وانییا، ۱۳۹۸.

۱۲۲ص؛ ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.

مهارت‌های روانشناختی نوجوانان.

۹۷۸-۶۲۲-۶۲۶۶-۷۳-۴

فیبا

عنوان اصلی: The anger workbook for teens : activities to help you deal with and frustration , c2009.anger

کتاب حاضر نخستین بار با عنوان "کتاب تمرین مهار خشم برای نوجوانان: فعالیت‌هایی که به شما کمک کند تا با خشم و ناکامی مقابله کنید" ترجمه و منتشر شده است.

عنوان دیگر: کتاب تمرین مهار خشم برای نوجوانان: فعالیت‌هایی که به شما کمک می‌کند تا با خشم و ناکامی مقابله کنید.

خشم در نوجوانان: نشانه‌ها و نوجوانان

Anger in adolescence - Juvenile literature

زینالی، مریم، مترجم.

BF ۷۲۴/۳

۵۱۲۴۷/۱۵۵

۵۹۴۸۵۶۱

کتاب کار کاهش خشم در نوجوانان

راشل کاسادا لوهمان

دکتر مریم زینالی

۵۰۰ نسخه

اول ۱۳۹۸

۹۷۸-۶۲۲-۶۲۶۶-۷۳-۴

وانییا

خیابان انقلاب خیابان ابوریحان خیابان وحید نظری پلاک ۳۶ واحد ۱

تلفن ۰۹۱۲۱۸۶۶۵۵۸-۶۶۹۷۴۵۶۱

۳۰۰۰۰۰۰ ریال

فهرست مطالب

۷	پیشگفتار
۹	مقدمه
۱۱	فعالیت ۱: پروفایل خشم شما
۱۴	فعالیت ۲: ایجاد برنامه‌ی بازی
۱۸	فعالیت ۳: تعیین اهداف و تهیه برنامه اقدام
۲۱	فعالیت ۴: یادداشت دادن به خود
۲۴	فعالیت ۵: یادداشت کردن موارد خشم
۲۷	فعالیت ۶: شناسایی عوامل محرک خشم
۳۰	فعالیت ۷: آگاهی از آکوهی خانوادگی
۳۳	فعالیت ۸: واکنش بدن نسبت به خشم
۳۶	فعالیت ۹: جنگ یا گریز
۴۰	فعالیت ۱۰: پوشاندن هیجانات
۴۳	فعالیت ۱۱: رسانیه‌ها و خشم
۴۶	فعالیت ۱۲: استفاده از هیجان خشم برای گرفتن نتایج مثبت
۴۹	فعالیت ۱۳: آرام شدن
۵۱	فعالیت ۱۴: نوشتن
۵۳	فعالیت ۱۵: خندیدن به خشم
۵۶	فعالیت ۱۶: استراحت ذهنی
۵۸	فعالیت ۱۷: نشان دادن خشم به صورت نمادین
۶۱	فعالیت ۱۸: فنون ایجاد آرامش
۶۴	فعالیت ۱۹: برخورد سازنده با خشم
۶۸	فعالیت ۲۰: قراردادی درباره خشم (بیمان خشم)
۷۱	فعالیت ۲۱: بر عهده گرفتن مسئولیت کارها
۷۴	فعالیت ۲۲: حفظ چشم‌انداز
۷۷	فعالیت ۲۳: دانستن حقایق

کتاب کار کاهش خشم در نوجوانان

۷۹	فعالیت ۲۴: مراحل خشم
۸۲	فعالیت ۲۵: ادراک
۸۴	فعالیت ۲۶: سنجش گزینه‌ها
۸۷	فعالیت ۲۷: مدل abc مربوط به خشم
۹۰	فعالیت ۲۸: مدیریت تعارض
۹۴	فعالیت ۲۹: استفاده از پیام‌های من
۹۸	فعالیت ۳۰: مهارت خوب گوش دادن
۱۰۱	فعالیت ۳۱: تعریف و تمجید از دیگران
۱۰۴	فعالیت ۳۲: زبان بدن
۱۰۷	فعالیت ۳۳: رتبه‌بندی شک
۱۱۱	فعالیت ۳۴: بیانگر بودن (قاطعی در ابراز وجود)
۱۱۴	فعالیت ۳۵: گام‌های اساسی تغییر
۱۱۸	فعالیت ۳۶: مشاهده و تفسیر طایفه
۱۲۰	فعالیت ۳۷: گواهی‌نامه کنترل خشم

پیشگفتار

افتخار دارم که پیشگفتاری را برای کتاب راشل می‌نویسم. از همکاری با راشل و مشاهده دقت، تفکر رو به جلو و مهارت‌های مشاوره عملی او بسیار خوشحال هستم. به عنوان مشاور دبیرستان، همواره با طیفی از مشکلات مربوط به خشم سروکار داریم. راشل همیشه خوش برخورد، آرام بود و صفات شخصیتی مهمی را که فرد باید در هنگام آرام کردن نوجوانان عصبانی داشته باشد، در خود داشت.

خشم هیجانی عادی و گاهی ضروری است. وقتی که این هیجان با زندگی در اجتماع، خانواده و مدرسه درگیری پیدا می‌کند، تبدیل به مشکل می‌شود. راشل سال‌ها پیش ایده این کتاب را برای من پیشنهاد داد. او ابزارها و فنون خودش را در طی سال تحصیلی اجرا کرده بود و به من موضوعی اشاره می‌کرد که اثربخش بودند و مواردی را که کارایی نداشتند کنار می‌گذاشت. هر یک از فعالیت‌های موجود در کتاب کار خشم برای نوجوانان روشی درست و آزمایش شده است - این روش‌ها قطعاً کارایی دارند.

کتاب کار خشم برای نوجوانان ابزاری بسیار تأثیرگذار است که به نوجوانان کمک می‌کند تا هیجانات‌شان را کشف کنند، از آنها آگاه شوند و در نهایت آنها را کنترل کنند. آگاهی از ریشه مشکلات در کاهش دادن آنها امری ضروری است. همچنین، این کتاب به خوانندگان می‌آموزد که بدانند ریشه خشم‌شان در چیست و بلافاصله وضعیت‌های محرک خشم را تشخیص دهند. علاوه بر این، این فعالیت‌ها زیاد مان‌پر، هیجانی یا بیش از حد روش‌مند نیستند.

در واقع باید بگویم که نسخه دست‌نویست این کتاب را دریافت کردم تا این که گفتار را در ماه آوریل ۲۰۰۹ برای آن بنویسم و در آن زمان ۶ هفته تا پایان سال تحصیلی باقی بود. دانش‌آموزی داشتم که همیشه به دلیل عصبانی شدن از کلاس بیرون فرستاده می‌شد و هر کاری که می‌توانستم برای کمک به او کرده بودم. در حالیکه چاره‌ای برای مانده بود، شروع به خواندن نسخه‌ای از دست‌نویست کتاب راشل کردم و فعالیت‌هایی را در آن مشاهده کردم. درباره «شجره خانوادگی» او تحقیق کردیم و فهمیدیم که پدرش نیز چنین رفتاری دارد. سپس، درباره مراحل خشم صحبت کردیم و به سرعت

تشخیص دادیم که وقتی او فکر می‌کند که معلم‌ها احترامی برایش قائل نیستند یا باعث خجالتش می‌شوند، عصبانی می‌شود (هیجان مربوط به خشم در او تحریک می‌گردد). روش‌های مختلفی را به کار بردیم تا سؤال‌هایی در کلاس مطرح کنیم و هیجانات او را کنترل نماییم. پس از آن، او ظاهراً تمایل بود و می‌توانست نقش خودش را در مراجعات دائمی پیدا کند. او فهمید که زبان بدنش و ادعای دانستن همه چیز نقش بزرگی در آزار دادن معلم‌هایش داشت و روش‌های مناسب‌تری را برای گرفتن جواب سؤالات و تأمین خواسته‌هایش به کار برد. مابقی سال تحصیلی دیگر از کلاس اخراج نشد و از من به خاطر «کمک به او در کنترل خشمش» تشکر کرد. سخت‌گیرترین منتقدان تحسین فراوانی از آن به عمل آوردند!

چه نوجوان، معلم، یکی از والدین یا مشاور باشید، این کتاب برایتان مفید خواهد بود. این کتاب با فاصله از دیگر کتاب‌ها، بهترین کتاب کار درباره خشم است که تا کنون دیده‌ام. از داشتن چنین ابزار مفیدی بسیار خرسندم! به عنوان یک نوجوان، تمایل به کنترل خشم‌تان چقدر دشوار است؟ درود بر همه نوجوانانی که می‌خواهند با این هیجان منفی مبارزه کنند!

جولیا. وی تبلور