

«وقتی می‌خواهم داد بزنم» (مدیریت خشم لحظه ای والد)

این کاربرگ‌ها ابزارهای کمکی و آموزشی هستند و جایگزین درمان تخصصی یا مراجعه به روان‌شناس نمی‌شوند.

کاربرد: کمک به شناسایی لحظه‌هایی که خشم بالا می‌رود، جلوگیری از برخورد آسیب زننده و بازگشت به گفت‌وگو پس از آرام تر شدن.

خشم یک احساس طبیعی است، اما مسئولیت رفتار ما هنگام خشم با خودمان است. هدف این کاربرگ، حذف عصبانیت یا سرزنش والد نیست؛ می‌خواهیم پیش از داد زدن، نشانه‌ها را بشناسیم و راه امن‌تری برای پاسخ دادن داشته باشیم.

چطور از این کاربرگ استفاده کنم؟ وقتی آرام هستید، یکی از موقعیت‌های اخیر را که در آن عصبانی شده‌اید به یاد بیاورید و جدول را پر کنید. برنامه‌مکثتان را جایی بگذارید که به راحتی ببینید. هنگام بالاگرفتن خشم، لازم نیست چیزی بنویسید یا موقعیت را تحلیل کنید؛ فقط مراحل مکث را دنبال کنید و مرور اتفاق را به بعد از آرام‌شدن بسپارید.

گام اول: جرقه و هشدارها را بشناسم

پرسش	پاسخ من
چه اتفاق مشخصی افتاد؟ بدون برجسب زدن به کودک بنویسم.	
پیش از آن چه وضعی داشتم؟ خسته، گرسنه، نگران، عجله یا درگیر کار بودم؟	
چه فکری خشمم را بیشتر کرد؟ مثلاً «عمداً می‌خواهد حرصم بدهد».	
اولین هشدار بدنم چه بود؟ سفت شدن فک، داغ شدن صورت، مشت شدن دست‌ها یا تند شدن نفس؟	
رفتارم چطور تغییر کرد؟	

	صدایم بلند شد، تند حرف زدم یا تهدید کردم؟
	دفعه بعد با دیدن کدام نشانه، مکث می‌کنم؟

یادآوری: رفتار کودک ممکن است جرقه خشم باشد، اما خستگی، فشارهای روزانه و برداشت ما از موقعیت هم در شدت آن نقش دارند.

گام دوم: برنامه مکث من

۱. اول ایمنی

اگر کودک در خطر است، ابتدا خطر را برطرف کنم. اگر رفتار آسیب‌زننده ای دارد، با کمترین مداخله لازم جلوی آسیب را بگیرم؛ آموزش و بحث برای بعد است.

۲. مکث کوتاه، پیش از ادامه حرف

فعالاً توضیح دادن، تهدیدکردن و تصمیم‌گرفتن درباره پیامدها را متوقف کنم. می‌توانم حدود ۳۰ ثانیه مکث کنم، اما این زمان قانون قطعی نیست؛ ممکن است برای آرام‌ترشدن به زمان بیشتری نیاز داشته باشم.

جمله مکث من:

«الان خیلی عصبانی ام. چند لحظه مکث می‌کنم تا آرام‌تر حرف بزنم».

۳. یک کار ساده برای کاهش تنش

☐ فک و دست‌هایم را شل کنم.

☐ چند نفس آرام بکشم و بازدم را کمی طولانی‌تر کنم.

☐ کمی آب بنوشم.

☐ پاهایم را روی زمین حس کنم و توجهم را به محیط برگردانم.

□ اگر امکان دارد، از یک بزرگسال مطمئن بخواهم موقتاً همراه کودک بماند.

برای آرام تر شدن، این کار را انتخاب می‌کنم:

نکته ایمنی: فقط وقتی فاصله بگیرید که کودک متناسب با سن و شرایطش، در محیط امن و تحت نظارت لازم باشد. کودک خردسال یا کودکی را که در وضعیت خطرناک است، تنها نگذارید. فاصله گرفتن نباید با تهدید به ترک کردن یا قهر همراه شود.

۴. یک جمله برای خودم

«لازم نیست همین حالا مسئله را حل کنم؛ اول باید جلوی آسیب را بگیرم و آرام تر شوم».

گام سوم: وقتی آرام‌تر شدم، حرف بزنم

لازم نیست کاملاً بدون خشم باشم؛ کافی است بتوانم صدایم را کنترل کنم، توهین نکنم و حرف کودک را بشنوم. اگر هنوز نمی‌توانم، به مکث بیشتری نیاز دارم.

بخش گفت‌وگو	جمله پیشنهادی
اتفاق را کوتاه توصیف کنم.	«وقتی دیدم آب روی زمین ریخته، عصبانی شدم».
اگر داد زده‌ام، مسئولیتش را بپذیرم.	«من داد زدم و درست نبود. متأسفم؛ باید جور دیگه‌ای حرف می‌زدم».
مرز یا درخواست را روشن بگویم.	«آب روی زمین ممکنه باعث لیز خوردن بشه؛ باید خشکش کنیم».
متناسب با سن، راه جبران را مشخص کنم.	«بیا با هم دستمال بپاریم و جمعش کنیم».

عذرخواهی را با سرزنش پس نگیرید:

به جای «ببخشید داد زدم، ولی تو مجبورم کردی»، بگویید:

«من مسئول داد زدنم هستم. درباره کاری که اتفاق افتاد هم جداگانه صحبت می‌کنیم.»

یک مثال برای شروع

جرقه: وقت بیرون رفتن است و کودک هنوز کفش نپوشیده.

شرایط من: دیرم شده و از قبل نگران رسیدن به قرار هستم.

فکر تشدیدکننده: «اصلاً براش مهم نیست من چی می‌گم».

هشدار بدن: فکم سفت می‌شود و صدایم بالا می‌رود.

برنامه مکث: حرفم را متوقف می‌کنم، چند نفس آرام میکشم و به خودم می‌گویم: «عجله دارم، اما دادزدن کمک نمی‌کنه».

پاسخ بعد از مکث:

«وقت رفته. می‌خواهی خودت کفشت رو بپوشی یا برای شروع کمک کنم؟»

جمع‌بندی بدون سرزنش

چه چیزی کمک کرد زودتر متوجه خشمم شوم؟

کدام بخش برنامه قابل اجرا نبود و باید تغییر کند؟

برای کمتر شدن فشارهای تکراری، به چه کمک یا تغییری نیاز دارم؟

یادآوری برای خودم: «احساس گناه به تنهایی چیزی را تغییر نمی‌دهد؛ مسئولیت پذیری، جبران و تمرین یک رفتار تازه کمک‌کنند تر هستند».

چه زمانی کمک بگیرم؟

اگر داد زدن مکرر است، کودک از واکنش شما می‌ترسد یا احساس می‌کنید کنترل رفتارتان دشوار شده، از روانشناس کمک بگیرید. اگر احتمال می‌دهید به کودک آسیب بزنید، گفت‌وگو را متوقف کنید، مراقبت را به فردی امن بسپارید و فوراً کمک بگیرید.

این کاربرگ متعلق به سایت و اپلیکیشن روانشناس دات نت است. برای دسترسی به سایر کاربرگ ها، پادکست ها، مقالات و صداهای آرامش بخش، به سایت ravanshenas.net یا اپلیکیشن ما سر بزنید.
(استفاده شخصی آزاد؛ هرگونه بازنشر بدون ذکر منبع پیگرد قانونی دارد)

www.ravanshenas.net