

طرق وتدريبات للسيطرة على الغضب في التربية إعداد الأستاذ : عيسى بوموزة مستشار تربوي لمرحلة الطفولة



مقدمة

يعاني البعض من المربين والمربيين من عدم السيطرة على انفعالاته تجاه بعض سلوكيات أطفاله ، وهذه الانفعالات التي ربما تعودوا عليها أو كونوا قناعات تجاهها تتسبب في أضرار صحية وتربوية لهم ولأطفالهم ، ولاشك أن منهجنا القرآني الكريم قد أوضح لنا أن الرحمة واللين واللفظ من أنجح وأفضل سبل الإقناع والحوار مع الآخرين ، فقد قال تبارك وتعالى في سورة آل عمران : (فَبِمَا رَحْمَةٍ مِنَ اللَّهِ لِنْتَ لَهُمْ وَلَوْ كُنْتَ فَظًّا غَلِيظَ الْقَلْبِ لَانْفَضُّوا مِنْ حَوْلِكَ فَاعْفُ عَنْهُمْ وَاسْتَغْفِرْ لَهُمْ وَشَاوِرْهُمْ فِي الْأَمْرِ فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ) .

ولأنني تلمست أثر هذه الانفعالات وكثرتها في أساليب التربية المتبعة مع أطفالنا ، أحببت أن أضع بين أيديكم هذا العمل المتواضع راجياً من الله تعالى التوفيق والسداد ومنكم الدعاء لي بالتوفيق ولوالدي بالرحمة .

اخوكم المرشد التربوي : عيسى بوموزة



إعداد الأستاذ : عيسى عبدالله بوموزة

قصة قصيرة

مر حكيم وبصحبته طلابه على رجلين يتخاصمان ..

فسأل طلابه .. لماذا ترتفع أصوات المتخاصمين أثناء الحديث بينهما؟

فلم يستطع الطلاب الإجابة على السؤال ..

أجاب الحكيم : لأن قلوبهما تباعدت فارتفع الأصوات لإيصال الأفكار بينهما ..

قال لهم : ألا ترون أن المتحابين والعشاق أصواتهم هادئة وذات همس ؟

ذلك لأن قلوبهم تقاربت من بعضها فكان الأثر أعلى في إيصال الحب والأفكار .



أسباب الغضب في التربية

| | | |
|------------------------------|--------------------------|--------------------------------|
| اعتباره مظهراً من الرجولة | جهل بمهارات حل المشكلات | انفصال الوالدين |
| القلق وإطالة التفكير | الأمراض العضوية والنفسية | انعدام الصبر والتسرع في العقاب |
| عدم معرفة دافع السلوك | فقدان قيمة التسامح | فقدان ثقافة الحوار |
| الجهل بأساليب التأديب | قلة النوم | الخوف من الفشل في التربية |
| الجهل بخصائص المرحلة العمرية | الخلافات الأسرية | الكره للطفل أو لجنسه |

من طرق السيطرة على الغضب ..

| | | |
|-----------------------------|---------------------------|------------------------------------|
| تغيير المكان | الوضوء | الاسترخاء العضلي |
| الاستعاذة من الشيطان الرجيم | عدم التحدث أثناء الغضب | المشي والرياضة |
| اكتساب ثقافة الحوار | أخذ قسط كاف من النوم | اشتمام الروائح العطرية |
| تقبل أخطاء الأبناء | التدريب على ضبط النفس | التصريح بالحالة الانفعالية للآخرين |
| معرفة خصائص النمو للطفل | معرفة خطر الغضب على الصحة | اكتساب مهارات حل المشكلات |

التدريب الأول

تعديل التشوهات المعرفية بتعديل البناء الفكري

ماهي التشوهات المعرفية ، وما أثرها في سلوكنا ؟

التشوهات المعرفية : تعني الأفكار المبالغ فيها ، والتي تتسبب في انفعالنا أحياناً بشكل مبالغ فيه .

ونتأثر بهذه التشوهات حينما نعطل جانب التفكير في المواقف والانفعالات

| التشوهات المعرفية | مثال | الطريقة الصحيحة للتفكير |
|-------------------|--------------------------------|-------------------------------|
| ١ الكل أو لا شيء | لا أحد يفهمني / يقدرني / يحبني | أنا محبوب من البعض وليس الكل |
| ٢ الشخصنة | كان ينظر إلي إذاً كان يقصدني | ليس كل من ينظر لي فإنه يقصدني |
| ٣ التعميم الخاطئ | طفلي عنيد – مستحيل أن تطيعني | أحياناً يعاند وأحياناً يطيع |
| ٤ قراءة العقول | هو ينظر لي بكراهية | ربما كان منزعجاً من أمر ما |
| ٥ عدم الترابط | هو ينظر لي إذاً يكرهني | ربما ينظر لك بسبب إعجابه |
| ٦ الاقتناع الخاطئ | يريد استفزازي ، ألم تسمعه يقول | ربما كان لا يقصدني في كلامه |
| ٧ الوسم | أنا طبعي عصبي | أستطيع السيطرة على انفعالاتي |
| ٨ التكهّن | سيرفض طلبتي الآن | ربما كان منشغلاً بشيء آخر |

التدريب الأول

تعديل التشوهات المعرفية بتعديل البناء الفكري

كيف نستطيع تدريب أنفسنا على تجاوز هذه التشوهات ؟

من الجيد امتلاك فن التفكير بطريقة مختلفة عما اعتدنا عليه في انفعالاتنا اليومية وتعاملاتنا مع الآخرين .

فللمواقف أحياناً أكثر من وجه ولذا عود نفسك على النظر للمواقف من زاوية أخرى ..

ملاحظات هامة :

قيم نفسك في استجابتك لهذه المواقف من ١-١٠ ثم ضع جدولاً تتقدم فيه بالتدرج ، ففي كل أسبوع مثلاً سجل تقدمك في تجاوز المواقف من السلبية للإيجابية بالتدرج .



إلتقان هذه الاستراتيجيات قم بطلب من هم معك في البيت بمساعدتك في مراقبة كلامك وتقييمك ، كما أنه من الجيد أن تعلمها لأقربائك وتشرحها لهم ، ففي تعليمك لهم ومتابعتك إياهم في التقدم فائدة لك أيضاً .



اكتب الفوائد التي ستجنيها من تطبيق لهذا التدريب ، من خلال السيطرة على الانفعالات ، وفي تحسين علاقاتك مع من تتعامل معهم .



التدريب الثاني

جدول السلبيات والإيجابيات

ما الإيجابيات التي ستجنحها من انفعالاتك وما السلبيات ؟

كل عمل او انفعال أو عادة تود أن تكتسبها أو التخلص منها عليك بأن تكون واقعياً في تسجيل سلبياتها وإيجابياتها .

بعد تسجيل هذه الإيجابيات والسلبيات بإمكانك تحليل النتائج

أغضب حينما يعاندني طفلي

| السلبيات | الإيجابيات |
|-----------------------------|-------------------|
| ينفذها بدون قناعة | ينفذ ما أريده منه |
| يخاف مني ولكن لا يحترمني | يخاف مني |
| علاقته معي مضطربة | |
| اشعر بالصداع من كثرة الصراخ | |
| تعكر مزاجي بسبب عصبيتي | |

التدريب الثاني

جدول السلبيات والإيجابيات

ماذا لو عملنا جدولاً آخر عكس الجدول السابق ؟

بعد تسجيل هذه الإيجابيات والسلبيات بإمكانك تحليل النتائج

لن أغضب حينما يعاندني طفلي

| السلبيات | الإيجابيات |
|---------------------|-------------------------------------|
| ربما يصبر على موقفه | لن يؤثر ذلك على صحتي |
| | سأتعلم فن الإقناع |
| | سأستفيد من ذلك الموقف في الحوار |
| | سأطلب منه إبداء رأيه ربما كان محقاً |
| | سيعرف اني احترم رأيه |

ما رأيك في هذه المواقف بعد تحليل النتائج وأي الموقفين أفضل ؟



إعداد الأستاذ : عيسى عبدالله بوموزة

التدريب الثالث


جدول تدرج السيطرة على الانفعالات


أيهما أفضل أن أتدرج في الشيء أو أن راغم نفسي في التوقف المفاجئ ؟


التدرج أمر رائع في التخلص من العادات أو الانفعالات السلبية أو في اكتساب العادات الإيجابية

التوقف أو العمل المفاجئ دون تعود ، ربما يتسبب في أن نرفض الاستمرار فيه مستقبلاً لأننا لم نعتد عليه .

كيف أتدرج في تقليل انفعالاتي ؟

استعن بأحد أفراد العائلة في حصر عدد مرات غضبك وأسبابها ثم دون متوسط عدد المرات التي تغضب فيها ... 

اعمل على أن تقلل من انفعالاتك تدريجياً ، فمثلاً لو كنت تغضب ١٠ مرات في اليوم فإنك ستبدأ بعدها ب ٩مرات فقط في الأسبوع الذي يليه .. 

ثم استمر في أن تحافظ على ٩ مرات فقط وضع لنفسك عقاباً حين تجاوزها وبعد أن تضبط المرات التسع ، إبدأ في أن تقللها ل ٨مرات ، ، 

التدريب الثالث

جدول تدرج السيطرة على الانفعالات

| الأسبوع ١ | السبت | الأحد | الاثنين | الثلاثاء | الأربعاء | الخميس | الجمعة |
|--------------------------|-------|-------|---------|------------------------------|----------|--------|--------|
| عدد المرات | ٩ | ٩ | ٩ | ١٠ | ٩ | ٩ | ٩ |
| العقاب حين التجاوز | | | | ضع لنفسك عقاباً يناسبك | | | |

| الأسبوع ٢ | السبت | الأحد | الاثنين | الثلاثاء | الأربعاء | الخميس | الجمعة |
|--------------------------|-------|-------|---------|----------|----------|--------|--------|
| عدد المرات | ٨ | ٨ | ٨ | ٨ | ٨ | ٨ | ٨ |
| العقاب حين التجاوز | | | | | | | |

ملاحظات هامة

اعمل جدول تسجل فيه أسباب عصبيتك في كل موقف يمر بك ، وسجل البدائل التي بالإمكان أن تقوم بها بدلاً من انفعالاتك السلبية .



هذا التسجيل سيقدم لك فائدة جميلة في أن عقلك سيتعود على تسجيل المواقف والتفكير في البدائل في المواقف المشابهة .



لي كلمة أخيرة

إن كنت ممن استفاد من هذه المعلومات شاركها مع من تحب ،،،

وارسل لي نتائج السير على هذه الجداول

وفقك الله



إعداد الأستاذ : عيسى عبدالله بوموزة