

چگونه توانستم با استفاده از کنترل خشم، روابط بین فردی دانش آموزانم را تقویت کنم؟

پگاه سیف الهی، فاطمه دارایی

^۱ کارشناسی ارشد، علوم اقتصادی از دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکزی

اداره آموزش و پرورش تهران، منطقه ۴، آموزشگاه شهید گرامی (پسران)

Pegah19919@yahoo.com

^۲ کاردانی آموزش ابتدایی از دانشگاه تربیت معلم شهید رجایی

اداره آموزش و پرورش تهران، منطقه ۴، آموزشگاه شهید گرامی (پسران)

Setaredaraei@gmail.com

چکیده:

مدرسه، برای اغلب دانش آموزان، اولین مکانی است که در آن زندگی در کنار همسالان را تجربه می کنند. مدرسه، یک نهاد کوچک اما پراهمیت است که نمی توان آن را جدا و متفاوت از جامعه دانست. به این ترتیب ممکن است هر رویداد اجتماعی بر مدرسه هم اثر گذارد. عدم کنترل خشم، یکی از بزرگترین مشکلاتی است که دانشمندان در هزاره جدید با آن مواجه می باشند. خشونت دانش آموزان به عنوان یک مسئله اجتماعی همانند سایر مسائل اجتماعی دیگر تحت تاثیر عوامل مختلفی است. نتایج نشان می دهد که عدم دلبستگی به والدین، عدم نظارت والدین بر رفتار فرزندان، بد رفتاری والدین با فرزندان، تضاد والدین با هم، داشتن دوستان بزهکار، عدم پایبندی به دستورات اخلاقی و تنبیه در مدرسه، سخت گیری والدین و آموزگار و... متغیرهایی هستند که با عدم کنترل خشم دانش آموزان رابطه مستقیم و معنی داری دارند. دامنه خشونت لایه های گسترده ای از رفتار انسانی را در برمی گیرد. از جمله لایه های زیرین خشونت، خشونت کلامی است که شامل توهین، تحقیر، تهمت، غیبت، برچسب زدن و تمسخر می باشد. مشاهده هر شکلی از خشونت حتی به ظاهر کم اهمیت ترین آن ها در مدارس، به عنوان اصلی ترین هسته آموزش های مورد نیاز زندگی سالم، نگران کننده و مستلزم ریشه یابی و مقابله با ریشه های خشونت است. عدم کنترل خشم در مدرسه را به اشکال گوناگون می توان مشاهده کرد:

۱- خشونت دانش آموزان نسبت به یکدیگر.

۲- خشونت دانش آموز نسبت به آموزگار و بالعکس.

۳- خشونت نسبت به خود ممکن است در طی یک سال تحصیلی با برخی یا همه این اشکال در مدرسه رو به رو شویم. بنابراین باید دقت داشت که عوامل گوناگونی در بروز عدم کنترل خشم دخالت دارد.

واژگان کلیدی: هیجان ها، سلامت روانی، سلامت هیجانی، مشکلات عاطفی، خشم، پرخاشگری

مرحله الف)

مقدمه: (مقدمه، بیان مسئله، ضرورت، بیان اهداف، سوالات پژوهش، پیشینه پژوهش)

هیجان ها از بزرگترین نعمت های الهی هستند که به انسان ودیعه داده شده اند. زندگی بدون آنها بی روح و ماشینی می باشد. سلامت روانی و عقلانی انسان ها تا حد زیادی به سلامت هیجانی آن ها وابسته است. وضعیت هیجانی می تواند قضاوت های فرد در مورد رفتار های خود و دیگران و نیز نحوه ی برخورد های اجتماعی وی را تحت تاثیر قرار دهد. جلوه های هیجانی نقش های متفاوتی را ایفا می