

بِه نام خدا

دکتر فرشته موتابی - دکتر لادن فتی

مهارت مدیریت خشم

هدف كلي:

آشنا كردن و توانمندسازي دانشجويان در
زمينه‌ي مديريت خشم

اهداف ويژه

- آشنا كردن دانشجويان با مفاهيم پايه در مديريت خشم.
- توانمندسازي دانشجويان در زمينه مهارت‌هاي مديريت خشم.

خشم چیست؟

- خشم احساسی است که به صورت جسمانی و هیجانی ابراز می‌شود. خشم واکنش طبیعی ارگانیزم نسبت به شرایطی است که فرد دچار ناکامی می‌شود. این احساس می‌تواند از یک احساس خفیف ناخوشایند شروع شده و تا یک احساس شدید عصبانیت را در برگیرد.
- با اینکه خشم احساسی طبیعی و لازم است، ولی وقتی شدت آن خیلی زیاد باشد، در موارد زیادی اتفاق بیفتد، و نحوه ابراز خشم توسط فرد مناسب نباشد، می‌تواند مشکل‌ساز شود.

- در کدام يك از موارد ذكر شده فرد مزبور حق داشته عصباني شود؟
- در کدام يك، عصباني شدن به ضرر وي بوده است؟
- در کدام يك از موارد، رفتار فرد عصباني مناسب بوده است؟
- اگر در يكي از موارد، مشكلي براي فرد پيش آمده، اين مشكل به علت عصبانيت وي بوده يا رفتار ناشي از عصبانيت؟

باورهاي درست و نادرست در مورد خشم

علائم هشدار در مورد چشم

- افزایش ضربان قلب
- افزایش فشار خون
- گشاد شدن مردمک چشم
- منقبض شدن عضلات

علائم هشدار در مورد خشم (ادامه)

- تغییر رنگ چهره
- داغ شدن یا یخ کردن
- بیحس شدن برخی قسمت های بدن
- تغییر تنفس

موقعیت های خشم برانگیز

- قطع شدن یک کار مورد علاقه
- مورد ظلم واقع شدن
- مسخره یا تحقیر شدن
- قرار گرفتن در معرض پرخاشگری از جانب دیگران

موقعیت های خشم برانگیز (ادامه)

- مورد بی اعتنایی یا بی توجهی قرار گرفتن
- گول خوردن
- آسیب دیدن از طرف دیگران

روش‌هاي واکنش نشان دادن در مقابل احساس خشم

روش های مدیریت خشم

- آرام سازی
- تغییر خودگویی های منفی
- حل مشکل
- ایجاد تغییر در محیط
- ابراز خشم به شیوه سازگارانه

روش های مدیریت خشم

• آرام سازی

روش های مدیریت خشم

- تغییر خودگویی های منفی

روش های کنترل چشم

• حل مشکل

روش های کنترل چشم

- ایجاد تغییر در محیط

روش های کنترل چشم

- ابراز چشم به شیوه سازگارانه

جمع بندي

- در اين كارگاه چه آموختيد؟

- چه احساسی داريد؟



راهنمای عملی برگزاری کارگاههای

آموزش مهارت‌های زندگی

ویژه دانشجویان

دکتر لادن فتی^۱ - دکتر فرشته موتابی
شهرام محمدخانی - مهرداد کاظم زاده عطوفی

با تشکر از

سرپرست حوزه امور فرهنگی و رفاهی دانشجویان وزارت بهداشت، درمان
و آموزش پزشکی
معاونت دانشجویی فرهنگی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی
تهران

سرکار خانم دکتر کیهانی – عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران
سرکار خانم دکتر رنجبر نوازی – مشاور سابق وزیر بهداشت، درمان و
آموزش پزشکی در امور زنان



دفتر امور زنان
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی



ناظرین علمی و اجرایی:

دکتر جعفر بوالهری – عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران

دکتر هما قرائی – کارشناس دفتر امور زنان وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

عاطفه خوشنواز – کارشناس دفتر امور زنان وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

سودابه طایری – کارشناس دفتر امور زنان وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

