

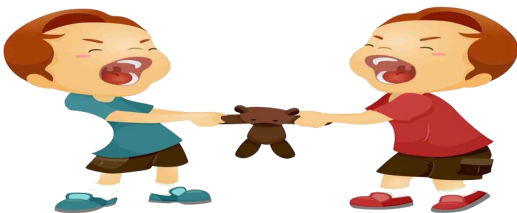
چگونه با احساسات منفی خود

برخورد کنند؟

- استراحت
- تنفس عمیق
- استفاده از کلمات برای بیان احساسات
- جستجوی راه‌حل‌های سازنده

فعالیت هایی برای کاهش استرس

- ورزش
- نقاشی
- نواختن موسیقی
- بازی با اسباب‌بازی



به کودکان آموزش دهید که احساسات خود را به درستی بیان کنند و به مسائلی که ممکن است با آنها مواجه شوند، به صورت

سازنده و آرام پاسخ دهند. تقویت مهارت‌های ارتباطی می‌تواند راهی برای جلوگیری از رفتارهای خشونت‌آمیز باشد

به عنوان والدین یا مربیان، شما باید الگوهای مثبت برای کودکان خود باشید. برخورد صبرمند، استفاده از کلمات مهربان و راهنمایی کودکان در حالت‌های خشمگین می‌تواند نمونه خوبی برای آنها تشکیل دهد

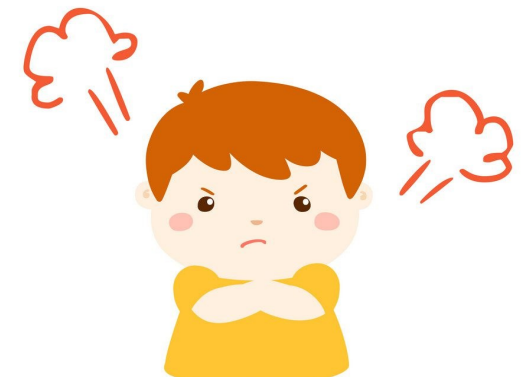


رفتار پر خاشگرانه در کودکان

ممکن است به عنوان یک چالش برای والدین و مربیان ظاهر شود. در کل علل

این نوع رفتار و اتخاذ رویکردهای مناسب برای مدیریت آن می‌تواند به کنترل و کاهش رفتارهای پر خاشگرانه

کمک کند



مهم است توجه داشته باشید که هر کودک ممکن است نیازها و واکنش‌های مختلفی در مورد مدیریت خشم داشته باشد، بنابراین ممکن است برای هر کودک راهکارهای متفاوتی مناسب باشد. همچنین، همراهی و پشتیبانی شما به عنوان والدین و مربیان برای کودکان در این مسیر بسیار مهم است



می‌توانید از تمرین‌های تقویتی مثل بازی‌های نقش، نقاشی و غیره استفاده کنید تا کودکان را در موقعیت‌های مختلفی که خشم آن‌ها بالا می‌رود، تقویت کنید. این تمرین‌ها می‌توانند به کودکان کمک کنند تا به طور سازنده‌تری با احساس خشم خود برخورد کنند: می‌توانید از تمرین‌های تقویتی مثل بازی‌های نقش، نقاشی و غیره استفاده کنید تا کودکان را در موقعیت‌های مختلفی که خشم آن‌ها بالا می‌رود، تقویت کنید. این تمرین‌ها می‌توانند به کودکان کمک کنند تا به طور سازنده‌تری با احساس خشم خود برخورد کنند

اهمیت محیط آرام در کنترل خشم

محیط آرام و مناسب برای کودکان می‌تواند به کاهش خشم آن‌ها کمک کند. سعی کنید در خانه یک محیط آرام و سازنده ایجاد کنید و موقعیت‌هایی که می‌توانند خشم کودک را بیشتر کنند (مانند سر و صداهای بلند، از دست دادن اشیاء مورد علاقه و غیره) را کاهش دهید

