



مدیریت خشم کودکان

خشم پیش از آنکه به رفتار تبدیل شود، ابتدا در بدن فعال می‌شود. افزایش ضربان قلب، تنش عضلانی، داغ شدن صورت و تغییر در تنفس نخستین نشانه‌های فیزیولوژیک این هیجان هستند

کودکانی که توانایی تشخیص این نشانه‌های بدنی را دارند، در تنظیم هیجان و کنترل تکانه موفق‌تر عمل می‌کنند
آنچه در مدرسه آموزش داده می‌شود: مکث کوتاه و اسکن بدن توجه به تغییرات فیزیکی هنگام ناراحتی نام‌گذاری هیجان با جمله «من الان عصبانی هستم»

نام‌گذاری هیجان، طبق یافته‌های علوم اعصاب، شدت واکنش هیجانی را کاهش داده و به فعال شدن بخش منطقی مغز کمک می‌کند
پیام به والدین:
لطفاً هنگام بروز خشم به جای تمرکز بر رفتار کودک را به شناسایی و بیان احساسش هدایت کنید
مدیریت خشم با سرکوب آغاز نمی‌شود؛ با آگاهی آغاز می‌شود