

## عنوان مقاله:

تاثیر مدیریت خشم بر روانشناخت و رفتار کودکان و نوجوانان: "راهکارها و چالش ها"

## محل انتشار:

چهارمین کنفرانس بین المللی و هفتمین کنفرانس ملی مدیریت، روان شناسی و علوم رفتاری (سال: 1403)

تعداد صفحات اصل مقاله: 7

## نویسنده:

حمیدرضا آقاسی زاده تیر - دانشجوی کارشناسی آموزش ابتدایی، مرکز آموزش عالی شهید رجایی بابل، ایران

## خلاصه مقاله:

مدیریت خشم در کودکان و نوجوانان یک موضوع گسترده و چالش برانگیز است که از اهمیت بالایی برخوردار است. این مقاله به بررسی چگونگی مدیریت خشم در این گروه سنی می پردازد و تاثیرات آن را بر روابط، رفتارها و سلامت روانی آنها مورد بررسی قرار می دهد. یکی از راهکارهای اساسی برای مدیریت خشم در کودکان و نوجوانان، آموزش مهارت‌های مدیریت احساسات است. این شامل: شناخت، تفکر قبل از عمل و یادگیری استراتژی های مختلف برای کنترل و مدیریت خشم می شود. همچنین، تشویق به استفاده از راهکارهای آرام بخش مانند: تمرینات تنفسی و یوگا، تقویت مهارت‌های ارتباطی و ایجاد محدودیت ها و مرزهای رفتاری نیز از اهمیت بالایی برخوردار است. عوامل محیطی و اجتماعی نیز می توانند بر تجربه و مدیریت خشم کودکان و نوجوان تاثیرگذار باشند. این محیط ها شامل: خانواده، مدرسه و جوامع محلی می شوند که با ارائه حمایت و راهنمایی مناسب، می توانند به مدیریت خشم و بهبود روابط این گروه سنی کمک کنند. با توجه به عدم مدیریت خشم، مشکلات روابطی، کاهش توانایی در مدیریت احساسات و ایجاد مشکلات رفتاری و تحصیلی ممکن است به وقوع بپیوندد. بنابراین، تاکید بر این نکات و ارائه راهکارهای مناسب می تواند به بهبود زندگی روزمره، روابط اجتماعی و سلامت روانی کودکان و نوجوانان کمک کند و آن ها را فردی مسئول و هوشمند تبدیل کند.

## کلمات کلیدی:

خشم، کودکان، نوجوانان، مدیریت

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/2027949>

