

چکیده:

پژوهش حاضر با عنوان راهکارهای کنترل خشم در کودکان با هدف آشنایی با راهکارهای کنترل خشم کودکان به نگارش درآمده است. از جمله هیجان‌هایی که در زندگی افراد نقش مهم و موثر دارد، هیجان خشم است. خشم هیجان خطرناکی است که اغلب بر اثر واکنش شخصی نسبت به رفتارهای نامناسب دیگران بروز خواهد کرد و در پی تخریب و از بین بردن آن چیزی است که ساز و کار آن را مانعی بر سر راه خود بداند. خشم ممکن است از یک رنجش و ناراحتی زودگذر تا یک عصبانیت تمام عیار گسترش یابد. همچنین خشم واکنش و پاسخی غریزی در برابر تهدیدها و بدرفتاری‌ها و ناکامی‌ها است. اگر خشم ابراز نشود و درون ریز شود، خصومت را در فرد افزایش داده، به عملکرد او در موقعیتهای بین فردی، اجتماعی، سازگاری با دیگران، زندگی خانوادگی و موقعیت تحصیلی او آسیب خواهد زد. یکی از گروه‌هایی که در معرض هیجان خشم قرار دارند کودکان هستند. به این ترتیب هرگاه کودک بر اثر اتفاقی خشمگین شود والدین برای کنترل خشم و عصبانیت کودک در پی راهکاری برای کنترل خشم او هستند. وسیله ابراز خشم کودک، پرخاشگری است. هدف تحقیق، بیان راهکارهای مناسب جهت کنترل خشم کودکان است، هنگامی که کودک خشمگین شد، باید در پی چاره و راهکاری برای مقابله با خشم آنان بود. در تحقیق حاضر با روش توصیفی- تحلیلی، ابتدا به علت ایجاد خشم در کودکان پرداخته شد، سپس راهکارهای مناسب برای کنترل و مدیریت خشم برای کودکان ارائه شد. نتایج این تحقیق نشان داد که درک شایستگی کودک و کارآمد بودن او، مهارت حل مسئله که توانایی شناختی کودک را افزایش می‌دهد و مهارت‌های زندگی که می‌توانند تاب آوری کودک را افزایش دهند و مجموعه بازی‌های خشم راهکارهای مناسبی برای کنترل خشم کودکان هستند.

نیک منش و همکاران (۱۳۹۶)

کلید واژه‌های تحقیق: راهکارهای، کنترل، خشم، کودکان

^۱. محصل سطح ۲، حوزه علمیه الزهرا (س) ششده

خشم نوعی هیجان و احساس درونی است که بر اثر انتظار شخص از رفتار دیگران به وجود می‌آید. همچنین خشم از هیجان‌هایی است که در سال‌های اول رشد بروز می‌کند و دست‌آفرینش در نهاد انسان گذاشته است که معمولاً رفتارهای پرخاشگرانه را به دنبال دارد. خشم در لغت، مقابل خشنودی قرار دارد و به غیظ، غضب و برآشفتگی معنی شده است. به این ترتیب خشم و پرخاشگری هیجان‌هایی هستند که در همه فرهنگ‌ها دیده می‌شوند و یکی از شایع‌ترین مشکلات رفتاری هستند که سبب ناراحتی و پریشانی دیگران شده و سلامت روانی جامعه را مختل می‌سازند. خشم مانند سایر هیجانات با تغییرات فیزیکی و زیستی همراه است.

رخدادهای درونی و بیرونی هر دو می‌توانند سبب خشم شوند. تعریفی که در علم روان‌شناسی در رابطه با خشم ذکر شده است، این است که خشم از جمله واکنش‌های قوی هیجانی است که در موقعیت‌های مختلف چه حقیقی و چه خیالی بروز می‌کند و همراه با برانگیختگی فیزیولوژیک می‌باشد. کودکان اغلب در مواجهه با سرخورده‌گی عصبانی می‌شوند و رفتارهای پرخاشگرانه‌ای از خود بروز می‌دهند. علت خشم در کودکان متفاوت است از جمله: مشکلات عاطفی کودکان، طرد شدن از سوی والدین، تبعیض قائل شدن میان فرزندان و وضع نامناسب اقتصادی و اجتماعی. تاکنون نظریه‌ها و راهکارهای مختلفی برای کنترل خشم کودکان ارائه شده است. برخی از تحقیق‌هایی که در رابطه با کنترل خشم انجام گرفته است عبارتند از: موسوی و همکاران (۱۳۹۷) در تحقیقی با عنوان مهارت‌های رفتاری کنترل خشم با رویکرد منابع دینی، راهکارهای کنترل خشم نظیر صله رحم، تغییر حالت و وضعیت بدن را بیان کردند. همچنین لیندن فیلد در کتاب کنترل خشم که شامل هفده فصل است به بررسی مقابله و برخورد با خشم دیگران، مواجهه با طغیان خشم و راهبردهای پیشگیری آن پرداخت. حاج حسینی (۱۳۹۶) نیز در تحقیقی نشان داد که عدم کنترل خشم در کودکی سبب بروز مشکلات عدیده‌ای مانند افسردگی، اختلالات روحی و جسمی، بزهکاری، افت تحصیلی، مصرف سیگار و سازگاری کم در مدرسه خواهد شد. معماری و زمردی (۱۳۹۴) در تحقیق خود تحت عنوان خشم و مدیریت آن در قرآن کریم به دنبال تبیین آموزه‌های قرآنی در شناخت هیجان خشم، انواع آن و ارائه تکنیک‌های مدیریت این هیجان از نگاه قرآن پرداختند. آنها نتیجه گرفتند که قرآن کریم و احادیث شریف با نگاه کلی به موضوع خشم راهکارهای ارزشمند به صورت مستقیم (در قالب امر و نهی) و یا غیرمستقیم (در قالب داستان‌های حکیمانه) در راستای مدیریت این پدیده روانی ارائه دادند. نیک منش و همکاران (۱۳۹۶)، در تحقیقی با عنوان "تاثیر مهارت‌های زندگی بر ادراک شایستگی و کنترل خشم کودکان" به بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر کنترل خشم و ادراک شایستگی در کودکان پرداختند و مشخص شد که آموزش مهارت‌های زندگی روش موثری برای کاهش خشم و افزایش درک شایستگی کودکان خواهد بود. خاکپور و همکاران (۱۳۹۶)، در تحقیقی با عنوان "راهکارهای درمان پرخاشگری از دیدگاه قرآن و روایات" از نگاه دینی به راهکار شناختی، رفتاری و عاطفی پرداختند و برای درمان پرخاشگری راهکار شناختی را بهترین قرار دادند.

پژوهش‌ها نشان داده‌اند که عدم کنترل خشم در کودکی، سبب بروز مشکلات اجتماعی، شغلی، تحصیلی و سلامت جسمی و روحی کودک در آینده خواهد شد و پیش‌بینی‌کننده مصرف سیگار، مشروبات الکلی، ناسازگاری در مدرسه، افت تحصیلی، افسردگی، بزهکاری و اختلالات دیگر کودک می‌باشد.

کودکان توانایی لازم و کامل جهت شناخت و در مرحله بعدی کنترل هیجان خود بخصوص خشم را ندارند و ممکن است این امر سبب پرخاشگری آنها شود. آنچه که در این میان مهم است چگونگی رفتار و گفتار والدین در محیط خانواده و معلمان در محیط‌های آموزشی است که می‌تواند مهمترین عامل در جهت آموزش و تعدیل هیجان خشم کودکان باشد. علت خشم نیز در همه انسان‌ها به یک شکل نیست. شکست در بازی فوتبال ممکن است کودکی را دچار خشم کند اما هم تیمی‌هایش به آن صورت تحت تاثیر قرار نگیرند یا مدتی پس از بازی، شکست را فراموش کنند. به همین خاطر کنترل خشم کودکان از دغدغه‌های اصلی والدین است و سعی می‌کنند راهکارهایی را برای کنترل خشم کودکان بیابند. کودک در اثر خشمگین شدن ممکن است رفتارهایی مانند جیغ کشیدن، لگد زدن، فریاد زدن و پرتاب اجسام از خود نشان دهد و والدین با دیدن این صحنه‌ها به دنبال راهکاری برای از بین بردن خشم آنها باشند. آموزش مهارت‌های کنترل خشم براساس آموزه‌های اسلامی نیز می‌تواند در کاهش خشم کودکان موثر باشد همانند: سکوت، مهار محرک‌ها، افزایش خودآگاهی نسبت به فرایند شکل‌گیری خشم، تصویرسازی‌های ذهنی، عفو و گذشت، مراودات دوستانه و خوش خلقی می‌باشد. مهارت‌های کنترل خشم براساس آموزه‌های دینی در کودکان نیز به صورت: بردباری، صبر، خویشتن‌داری و چشم‌پوشی از انتقام گرفتن است. به این علت ارائه راهکار مناسب برای کنترل خشم کودکان دارای اهمیت فراوان است،

چونکه اگر خشم کودک کنترل نشود می‌تواند حالت ویرانگری داشته باشد و یا اگر خشم در سن کودکی اصلاح نشود، سبب بروز مشکلات شغلی، تحصیلی، پرخاشگری، افسردگی و اختلالات دیگر در کودک خواهد شد.

اگر خشم در کودکی و نوجوانی کنترل و اصلاح نشود می‌تواند در بزرگسالی به شخصیت ضد اجتماعی تبدیل شود. بنابراین کنترل خشم در دوران کودکی اهمیت فوق العاده داشته و با کنترل و ارائه راهکار می‌توان سبب پویایی و سلامت روحی و جسمی کودک شد. در این تحقیق سعی کردیم، علت خشم در کودکان را بیان کرده و راهکارهای کنترل آن را ارائه نماییم. به این ترتیب مهارت‌های زندگی از جمله حل مسئله، مهارت تصمیم‌گیری، مهارت کنترل و مدیریت خشم، اهمیت بالایی در کنترل رفتار خشن کودک دارد. در این راستا در تحقیق حاضر سعی کردیم تا به این سوالات پاسخ دهیم که راهکارهای رفتاری و عملی کنترل خشم در کودکان شامل چه مواردی است و قرآن کریم چه راهکارهایی برای کنترل خشم عنوان نموده است. همچنین پی ببریم که علمای اخلاق چه تعاریفی از خشم ارائه نموده‌اند و دیدگاه روانشناسی برای مقابله با خشم کودکان چیست.

اکبری. ابوالقاسم (۱۳۸۱)

در این قسمت به مفاهیم تحقیق پرداخته خواهد شد.

خشم در لغت

واژه خشم مقابل خشنودی قرار دارد. در لغت، خشم به غیظ، غضب، قهر، سخط و برآشفتگی معنی شده است. در متون اسلامی نیز خشم با واژه‌هایی نظیر، غلظت، غیظ و سخط شناخته می‌شود. همچنین خشم به معنی اضطراب عمومی، هیجان و اضطراب مسری به کار می‌رود. خشم در لغت به معنی روح انتقام، درنده خویی، هیجان تند و اوقات تلخی زیاد است. در لغت نامه دهخدا نیز خشم به معنی رنج، آسیب، تنفر و اندوه به کار می‌رود. خشم و عصبانیت در لغت به معنی از جا در رفتن، کج خلقی، ستیز و داد و بیداد نیز می‌باشد.

راغب اصفهانی زبان شناس و قرآن شناس به نام ایرانی، در کتاب مفردات الفاظ قرآن کریم، در تبیین معنا خشم می نویسد: خشم عبارت از به هیجان آمدن خون قلب برای گرفتن انتقام است. مراد از خشم الهی، تنها انتقام می باشد.

راغب اصفهانی، حسین بن محمد، مفردات راغب، ص ۶۰۸،

هچمین در کتاب قاموس آمده است: غضب خدا را با غضب انسان امتیاز کلی است، زیرا غضب انسان عبارت از احساسات موجود گناهکار است که از همجنس خود غضبناک میشود، اما غضب خدای تعالی عبارت از مکروه داشتن خطا و گناه از وجود پاک و خالی از گناهی میباشد، و امکان دارد که غضب با رحمت و شفقت در ذات الهی موجود باشد - انتهی. رجوع به مرآت الخیال ص (۳۲۸)

تعریف اصطلاحی خشم

خشم در اصطلاح یکی از نیازهای اصلی وجود انسان و نعمتی الهی است. انسان بدون وجود خشم نمی‌تواند خطری را از خود دور کند و یا با هیچ دشمنی مقابله نماید. خشم در اصطلاح به صورت یک احساس طبیعی و نرمال است که احتمالاً همه انسان‌ها حداقل در دوره‌ای از زندگی خود آن را حس کرده‌اند. هر کس ممکن است احساس خشم کند، بنابراین خشم واکنش عادی است و به خودی خود مشکل و بیماری به حساب نمی‌آید. خشم ممکن است در اثر نداشتن مهارت در زندگی، استرس و یا در معرض خطرات جانی پدید آید. به این ترتیب خشم در اصطلاح یعنی بی عدالتی، احساس بی احترامی نسبت به افکار، عقاید، احساسات و یا نیازهای فرد. همچنین معنی اصطلاحی خشم به معنی احساس تهدید نسبت به بقا و یا موفقیت در چیزهایی که به آن متعهد هستیم می‌باشد. خشم یعنی سوءظن، خصومت، تحقیر و یا غفلت نسبت به ارزش‌های مهم و اساسی زندگی فرد می‌باشد. خشم دشمن انسان و از جمله صفاتی است که سبب رذیلت‌های بسیاری می‌گردد. هنگام مواجه شدن با خشم عقل انسان قدرت تفکر و تصمیم‌گیری درست را از دست می‌دهد. به طور کلی خشم حالت نفسانی است که سبب می‌شود روح حیوانی نمایان شود و برای غلبه بر طرف مقابل و انتقام از او تحریک گردد. همچنین خشم موجب می‌شود حرارت بدن فرد افزایش یابد و هیچ پند و اندرزی در او تاثیر نداشته باشد.

خشم در اصطلاح می تواند یکی از علائم افسردگی باشد و به صورت تحریک پذیری، احساس ناامیدی، افکار خود آزاری و یا خودکشی بروز کند. همچنین خشم در اصطلاح به مفهوم دیگری نیز به کار می رود مانند: بی نظمی، سرکشی و مخالفت کردن و یا به صورت مهارت های ضعیف مدیریت و برنامه ریزی برای زمان دیده می شود. خشم ممکن است به خاطر علاقه به چیزهایی باشد که در گذشته برای فرد لذت بخش بوده و در حال حاضر آن را از دست داده است. یا در اصطلاح خشم ممکن است نتیجه تنهایی، غم، گناه و یا شوکه شدن فرد باشد. به این ترتیب خشم کلید هر بدی دانسته شده است و هر بدی که داشته باشد، کنترل آن نشان دهنده قدرت انسان است.

خشم در روان شناسی

از دیدگاه روان شناسان خشم از هیجاناتی است که در سال های اول رشد بروز می کند و دست آفرینش در انسان نهاده است که معمولاً رفتارهای پرخاشگرانه را به دنبال دارد. در علم روانشناسی تعاریف بسیاری برای خشم ارائه شده است. یکی از علت های خشم می تواند ممنوع بودن با سایر واکنش های هیجانی از جمله خصومت، نفرت و پرخاشگری باشد (موسوی و همکاران: ۱۲۰). علت خشم در کودکان به عوامل گوناگونی بستگی دارد. از جمله: مشکلات عاطفی در کودکان، طرد شدن از سوی والدین، تبعیض قائل شدن میان فرزندان، رقابت های ناسالم در خانواده، وضع نامناسب اقتصادی و اجتماعی (کرمی، ۱۳۹۳: ۱۰۰)

تاکنون برای تبیین نظری خشم، نظریه ها و رویکردهای مختلفی ارائه شده است، به عنوان مثال نظریه روانکاوی (تاکید بر تاثیر نیروهای ناهشیار) نظریه های شخصیت (مبنتی بر چگونگی قرار گرفتن افراد در تیپ های شخصیتی) و نظریه های زیستی (بیان دلایل فیزیولوژی، زیستی) سعی کرده اند که به روشنگری در مورد خشم و پرخاشگری بپردازند. به هر حال، خشم می تواند به روش های مختلفی مدیریت، کنترل و درمان شود. مهارت های کنترل خشم براساس آموزه های دینی در کودکان، صبر، حلم و بردباری می تواند راهکاری برای کنترل خشم آنان باشد. باید توجه کرد که صبر، خوشتن داری است و حلم، بردباری و چشم پوشی از انتقام گرفتن (همان). بنابراین تعریفی که در علم روانشناسی در رابطه با مفهوم خشم ذکر شده است، اینطور بیان می شود که خشم از جمله واکنش های قوی هیجانی است که در موقعیت های مختلف چه حقیقی و چه خیالی همانند مداخله بی مورد دیگران، تهدید و یا مورد حمله واقع شدن بروز می کند و همراه با برانگیختگی فیزیولوژیک می باشد (همان)

به این ترتیب، خشم هیجانی است که در همه فرهنگ ها دیده می شود و یکی از شایعترین مشکلات رفتاری است که موجب ناراحتی و پریشانی دیگران گردیده و سلامت روانی جامعه را مختل می سازد. ساختار خشم و به دنبال آن پرخاشگری اگر چه مشترکاتی با هم دارند اما مترادف هم نیستند. خشم به هیجان و پرخاشگری به رفتار گفته می شود. خشم به حالت هیجانی گفته می شود که می تواند زیربنای پرخاشگری و خصومت باشد. همچنین خشم همانند سایر هیجانات، با تغییرات فیزیکی و زیستی همراه است. رخداد های درونی و بیرونی، هر دو می توانند سبب خشم شوند. خشم نه تنها با پیامدهای منفی روانشناختی همراه است، بلکه آسیب پذیری فرد را نسبت به بیماری افزایش داده و منجر به ضعیف شدن

احساس مفید بودن کرده و به توانایی خود ایمان می‌آورد. از سوی دیگر حس کارآمد بودن موجب می‌شود، هم کودک از خود حس رضایت داشته باشد و هم فرد موفق باشد. کودک احساس غرور خواهد کرد که می‌تواند برای جامعه و اطرافیان مفید باشد و بدین گونه بیشتر استعداد خود را بروز می‌دهد.

بالا بردن آستانه تحمل

خشم، هیجانی ارضا کننده و در عین حال ویرانگر است. خشم وظیفه سامان دهی درونی کودک را بر عهده داشته و فعال می‌کند و او را برای رویارویی با خطرهای بالقوه آماده می‌سازد. ناتوانی در مدیریت خشم، افزون بر ناراحتی شخصی، اختلال در سلامت عمومی و روابط میان فردی، نتایج زیانبار پرخاشگری را در پی دارد. همچنین خشم سبب کینه توزی کودک می‌شود. به همین خاطر آموزش کنترل خشم یکی از مولفه‌های اصلی برنامه آموزش مهارت‌های زندگی به حساب می‌آید. هنگامی که صحبت از کنترل و مدیریت خشم می‌شود، منظور از بین بردن خشم نیست؛ بلکه در پی تشویق نظارت خودشناسی، هیجانی و رفتاری است که از کاربردهای شیوه کنترل است (همان)

همبستگی اعضای خانواده

یکی دیگر از راهکارهای کنترل و مدیریت خشم، همبستگی اعضای خانواده به عنوان عامل کنترل کننده برای جلوگیری از خشم است. یعنی همبستگی اعضای خانواده امنیت روانی کودک را افزایش می‌دهد. اگر خانواده در کنار همدیگر در پی حل مشکل و علل خشم کودک باشند، کودک از این کار انرژی مثبت گرفته و راحت تر با خشم و عصبانیت خود کنار خواهد آمد. والدین نباید در هنگام خشم کودک او را سرزنش کنند، بلکه برعکس، باید به کودک خود اعتماد به نفس داده و قوت قلبی برای کنترل خشمش باشند. کودک با همبستگی یاد می‌گیرد که با همه تعامل داشته باشد و این حس در رشد روانی- جسمی او نقش مهمی دارد. کودک در یک خانواده متحد، بیشتر قابلیت‌های خود را بروز می‌دهد و از لحاظ شناختی و اجتماعی پخته تر می‌شود.

مطالعه کودک

از دیگر راهکارهای کنترل خشم در کودکان و آموزش غیرمستقیم برای مدیریت خشم آنان، خواندن کتاب است، به ویژه کتاب‌هایی که در مورد خشم کودکان نوشته شده‌اند. در این شیوه با کمک شخصیت‌های داستانی به کودک آموزش داده می‌شود که خشم خود را کنترل کنند. کتاب‌های تصویری، نقش به سزایی می‌توانند برای مدیریت کنترل خشم کودکان ایفا کنند. کودکان با خواندن این کتاب‌ها خواهند آموخت که خشم و عصبانیت، احساسی طبیعی است، اما آنچه مهم است واکنش آنها در قبال خشمشان است.

به این ترتیب، کودکان مهارت‌هایی را برای مقابله با خشم خود کشف می‌کنند و راهکارهای تازه‌ای یاد می‌گیرند. مهارت‌هایی مانند فکر کردن، کمک گرفتن از افراد معتمد، صبر کردن، مثبت اندیش بودن و عذرخواهی کردن می‌توانند در کنترل خشم کودک موثر باشند.

رفتار یا کنش از ابعاد وجودی انسان است، چرا که انسان باید برای انجام فعل، ابتدا به معرفت و شناخت صحیح برسد،

سپس به مفید بودن آن فعل پی ببرد و به دنبال آن میل و اشتیاق در او ایجاد گردد و این میل به اندازه ای شدت یابد که منجر به اراده و پس از آن انجام فعل شود. بنابراین رفتار، هرگونه فعالیت و عملی که فرد انجام دهد و متضمن کارهای بدنی آشکار و پنهان، اعمال فیزیولوژیک، عاطفی و فعالیت عقلی می‌باشد. یکی از گرایش‌های فلسفی رفتارگرایی است که سعی دارد به جای آنکه فکر و ذهن انسان را مورد بررسی قرار دهد رفتارهایی را که از فکر انسان بروز می‌کند بررسی نماید.

یکی از مکتب‌های علم روان‌شناسی به نام رفتارگرایی با تاکید بر عینیت و رفتارهای قابل مشاهده به وجود آمد که طرفدار این نظریه واتسون است و اعتقاد دارد برای اینکه روان‌شناسی را عملی کنیم باید به رفتارهای عینی و مشهود توجه نمود و نباید به یافته‌های ذهنی و اکنش‌های درون‌گرایانه اعتماد کرد (موسوی، ۱۳۹۷: ۱۲۰)

به این ترتیب انسان با رفتارهایی چون: تغییر موقعیت، تغییر محیط، تقویت قوای جسمانی، تغییر محتوی ذهن، شوخی کردن، پاداش دادن، رفتار قاطعانه، مقابله‌های معنوی، ارتباط عاطفی با خانواده می‌تواند به راحتی هنگام مواجه شدن با خشم، و اکنش رفتاری صحیح از خود نشان داده و راحت‌تر بتواند با خشم مقابله کند (همان)

نتیجه‌گیری

در این تحقیق که با هدف رسیدن و بررسی راهکارهای مناسب برای کنترل خشم در کودکان انجام گرفت، مشخص شد که برای درمان خشم ابتدا باید ریشه اصلی و عامل به وجود آورنده آن شناسایی شود. بعد از شناسایی عامل براساس آموزه‌های دینی و دیدگاه‌های روان‌شناسی راهکار مناسب برای

کنترل و مدیریت خشم مشخص شد. از راهکارهای مفید کنترل خشم در کودکان که در این تحقیق از آن نام برده شد، کارآمد بودن و درک شایستگی کودک است. همچنین آموزش مهارت‌های زندگی از دیگر راهکارهای کنترل خشم کودکان شناخته شد. مشخص شد که مهارت‌های زندگی به سازگاری و مدیریت کنترل خشم در کودکان کمک شایانی می‌کند. مهارت زندگی سبب می‌شود تا تاب‌آوری کودک افزایش یافته و کودک بتواند نسبت به اطرافیان، جامعه و محیطش سازگار شود.

از راهکارها و مهارت‌های زندگی در کنترل خشم کودک، مهارت حل مسئله است. آموزش مهارت حل مسئله می‌تواند توانایی شناختی کودکان را افزایش دهد. در فرایند آموزش مهارت‌ها، کودکان یاد می‌گیرند که بین آنها و دیگران تفاوت‌هایی وجود دارد که باید بپذیرند و با این تفاوت‌ها به رابطه و دوستی هم‌دیگر ادامه دهند. در نتیجه با کمک یادگیری مهارت‌های زندگی، زندگی مسالمت آمیز و سازگاری با دیگران خواهند داشت. راهکار دیگر کنترل خشم کودک، مجموعه بازی‌های کنترل خشم است که مشخص شد این بازی‌ها می‌توانند راه‌های جدید درک و کنترل خشم را به کودکان آموزش دهند. به طور کلی باید گفت کودک ناسازگار و خشمگین، تعادل خانواده را برهم زده و خانواده مجبور به استفاده از مکانیسم‌هایی می‌شود تا بتواند با آثار منفی خشم مقابله نماید. پس خانواده‌ها باید راهکار درست کنترل برای خشم کودک را فرا گیرند و مهارت‌ها را به درستی بیاموزند و گرنه کارشان نتیجه عکس خواهد داشت.

- ۱- اتکینسون، ریتا ال و همکاران (۱۳۸۵). زمینه روانشناسی هیلگارد، مترجم: حسن رفیعی، تهران: نشر ارجمند.
- ۲- اکبری، ابوالقاسم. (۱۳۸۱)، "مشکلات نوجوانی و جوانی"، تهران: موسسه نشر سالوان.
- ۳- ابن حنبل، احمد. "مسند الامام احمد بن حنبل". بیروت: دارالصادر.
- ۴- پورسلمان، سکینه. علی اصغراصغر نژاد، فرید. (۱۳۹۹)، "اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر مدیریت خشم و تاب آوری نوجوانان". فصلنامه علمی خانواده درمانی کاربردی، دوره یک، شماره دو. صص ۱۰۵-۱۲۴.
- ۵- ثعالبی، عبدالرحمن بن محمد. (۱۴۱۸ق)، "الجواهر الحسان فی تفسیر القرآن". بیروت: داراحیاء التراث العربی.
- ۶- خاکپور، حسین. قربان زاده، عباس. قادری، محدثه. (۱۳۹۶)، "راهکارهای درمان پرخاشگری از دیدگاه قرآن و روایات"، مجله پژوهش در دین و سلامت. صص ۱۱۷-۱۲۷.
- ۷- طباطبایی، سیدمحمدحسین (۱۳۷۸). المیزان فی تفسیر القرآن، مترجم: سید محمد باقر موسوی همدانی.
- ۸- فروغی، مژگان. حسینی، آریتا. کیانی، رقیه. جعفری، سیمین. پدرام، پریسا. (۱۳۹۳)، "تاثیر آموزش کنترل خشم بر پرخاشگری دانش آموزان پسر ۱۲-۱۴ ساله، فصلنامه علوم رفتاری، شماره ۲۲. صص ۷۱-۸۴.
- ۹- کاظمی، اکرم. نیک یار، حمیدرضا. نجفی، مصطفی. (۱۳۹۵)، "اثربخشی بازی‌های کنترل خشم بر علایم رفتاری و خشم کودکان بیش فعال (نقص توجه)" مجله دانشکده پزشکی اصفهان، سال ۳۴. شماره ۳۸۱. صص ۴۶۹-۴۷۰.
- ۱۰- معماری، داود. زمردی، محمد. (۱۳۹۴)، "خشم و مدیریت آن در قرآن کریم"، فصلنامه سراج منیر، سال ۶، شماره ۱۸. صص ۱۱۵-۱۳۶.
- ۱۲- مکارم شیرازی. ناصر. (۱۳۷۷)، "اخلاق در قرآن"، قم: مدرسه الامام علی ابن ابی طالب.
- ۱۳- مکارم شیرازی. ناصر. (۱۳۸۰)، "تفسیر نمونه"، چاپ ۳۲، مکان نشر: تهران.
- ۱۴- موسوی، سید محمد حسین. زارعی، محمد. محمدی، فرشته. (۱۳۹۷)، "مهارت‌های رفتاری کنترل خشم با رویکرد منابع دینی"، فصلنامه روانشناسی تربیتی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تنکابن، سال ۹، شماره ۳. پیاپی ۳۵. صص ۱۱۷-۱۳۳.
- ۱۵- موسوی خمینی، امام روح الله. (۱۳۶۸)، "چهل حدیث"، تهران: مرکز نشر فرهنگی رجاء.
- ۱۶- نراقی، احمد. (۱۳۷۵)، "معراج السعاده"، قم: انتشارات هجرت.
- ۱۷- نیک منش، زهرا. کاظمی، یحیی. زارع نژاد، زهره. (۱۳۹۵)، "تاثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر ادراک شایستگی و کنترل خشم دانش آموزان"، فصلنامه مطالعات روانشناسی تربیتی، شماره ۲۷. صص ۲۴۳-۲۲۱.

۱۸- هاشمیان، فاطمه. شفیع آبادی، عبدالله. سودانی، منصور. (۱۳۸۷)، " اثربخشی آموزش مهارت‌های کنترل خشم بر سازگاری فردی- اجتماعی دانش آموزان دختر سال اول متوسطه شهرستان ماهشهر"، دانش و پژوهش در روان شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی. واحد خوراسگان(اصفهان)، شماره ۳۵ و ۳۶. صص ۱-۱۴.