

- یک‌شنبه ۹ دی ۱۴۰۳**
- سال هفدهم - شماره ۳۰۲۹**

سپهرغرب، گروه خبر – سمیرا گمار؛ یک متخصص روان‌شناسی تربیتی گفت: افرادی که خود را قربانی می‌بینند احساس مسئولیت‌پذیری‌شان بسیار پایین است، به‌طوری که نمی‌توانند مسئولیت نقش و رفتار خود را بپذیرند و دیگران را مقصر مشکلات خود می‌دانند.

شاید شما هم با افرادی برخورد داشته باشید که خود را قربانی شرایط و موقعیت‌هایی که افراد دیگر برای آن‌ها به‌وجود آورده‌اند، می‌دانند و معتقدند زندگی به آن‌ها روی خوش نشان نداده، چون خودشان نقشی در زندگی‌شان ندارند. ریشه مشکلات و بداقیالی آن‌ها همیشه خارج از وجود خودشان بوده و از این طریق سعی می‌کنند با تکیه بر دنیای بیرون، خود را آرام کرده و مشکلات را گردن دیگران بیندازند.

ذهنیت قربانی که گاهی تحت عنوان «سندرم یا عقده قربانی» نیز به آن اشاره می‌شود، یک الگوی ذهنی است که غالباً به‌صورت ناهشیار تجربه می‌شود و اشخاصی که دچار ذهنیت قربانی هستند، آگاهی واضحی نسبت به این نوع از وضعیت ذهنی خود ندارند و اصولاً انگشت اشاره‌شان به‌سوی دنیای بیرون است. آن‌ها معمولاً درکی از نقش خودشان در تجربیات زندگی، ناکامی‌ها و مشکلات‌زندگی فردی خود ندارند و تلاش آن‌ها برای تحمل کردن چیزی است که در این افراد غیر قابل تحمل است. این افراد در مواجهه با خود و دنیای درون‌شان ترس و وحشت‌هایی دارند، به‌همین علت از یک سازوکار یا دفاع روانی به‌نام فرافکنی استفاده می‌کنند و همان‌گونه که گفته شد غالباً دنیای بیرون، افراد، شرایط بیرونی و اتفاقاتی که خارج از آن‌ها رخ می‌دهد را متهم کرده و عامل مشکلات و ناکامی‌های خود می‌دانند.

این افراد ویژگی‌های منفی خود، ناتوانی‌ها و آنچه از نظر آن‌ها غیر قابل‌پذیرش است را به دنیای بیرون نسبت می‌دهند و از مواجهه و پذیرش ترس‌های درون خود که در واقع احساسات منفی و تجربیات ناخوشایندشان است، سرباز می‌زنند. آن‌ها قادر نیستند بخش‌های منفی شخصیت خود ازجمله ناتوانی‌ها، ناکامی‌ها و ناکارآمدی‌های خود را در بخش‌هایی از زندگی پذیرفته و در کلیت وجودی خود ادغام و یکپارچه کنند، به‌عبارت دیگر بخش‌هایی از وجود این افراد همیشه درحال پس‌زدن و بیرون انداختن از خود و نسبت‌دادن به چیز خارج از آن‌ها است.

این ذهنیت اگر شناسایی، کنترل و درمان نشود تا بزرگسالی ادامه پیدا کرده و زندگی فردی، اجتماعی، تحصیلی، شغلی، عاطفی و... فرد را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

با ذکر این مقدمه و به‌دلیل اینکه این روزها به لطف شبکه‌های اجتماعی افراد خیلی زود در دام مقایسه می‌افتند، این مشکل بسیار زیاد شده و محال است در گفت‌وگو و مواجهه با برخی نزدیکان یا حتی غریبه‌ها این ذهنیت به شما متبادر نشود که او قربانی شرایط بوده و خودش خیلی در مسائل پیش آمده دخیل نیست! افرادی

که در خانه از والدین طلبکارند و در محیط تحصیلی نامهربانی را برنمی‌تابند یا در محیط کار حس می‌کنند کاری که به آن‌ها محول شده زیاد است و مورد ظلم واقع شده‌اند. گاهی نیز در رفتارهای خود ما چنین چیزی مشاهده می‌شود و اصلاً این طور نیست که بگوییم ما میرا از چنین آسیبی هستیم.



آنچه در ادامه می‌خوانید گفت‌وگوی خبرنگار گروه خبری سپهرغرب با متخصص روان‌شناسی تربیتی است که دکتری روان‌شناسی تربیتی خود را از دانشگاه پوترای مالزی (University Putra Malaysia) گرفته و سال‌ها تجربه در حوزه‌های متنوع روان‌شناسی دارد. دکتر سهیلا پناهی از احساس قربانی شدن در زندگی، نشانه‌ها و تبعات آن سخن می‌گوید و معتقد است روحیه کنج‌کاری و حل مسئله می‌تواند این ذهنیت را درمان کند.

مشروح گفت‌وگو با وی را در ادامه می‌خوانید:

سپهرغرب: گروه خبری سپهرغرب با متخصص روان‌شناسی تربیتی است که دکتری روان‌شناسی تربیتی خود را از دانشگاه پوترای مالزی (University Putra Malaysia) گرفته و سال‌ها تجربه در حوزه‌های متنوع روان‌شناسی دارد. دکتر سهیلا پناهی از احساس قربانی شدن در زندگی، نشانه‌ها و تبعات آن سخن می‌گوید و معتقد است روحیه کنج‌کاری و حل مسئله می‌تواند این ذهنیت را درمان کند.

آنچه در ادامه می‌خوانید گفت‌وگوی خبرنگار گروه خبری سپهرغرب با متخصص روان‌شناسی تربیتی است که دکتری روان‌شناسی تربیتی خود را از دانشگاه پوترای مالزی (University Putra Malaysia) گرفته و سال‌ها تجربه در حوزه‌های متنوع روان‌شناسی دارد. دکتر سهیلا پناهی از احساس قربانی شدن در زندگی، نشانه‌ها و تبعات آن سخن می‌گوید و معتقد است روحیه کنج‌کاری و حل مسئله می‌تواند این ذهنیت را درمان کند.

آنچه در ادامه می‌خوانید گفت‌وگوی خبرنگار گروه خبری سپهرغرب با متخصص روان‌شناسی تربیتی است که دکتری روان‌شناسی تربیتی خود را از دانشگاه پوترای مالزی (University Putra Malaysia) گرفته و سال‌ها تجربه در حوزه‌های متنوع روان‌شناسی دارد. دکتر سهیلا پناهی از احساس قربانی شدن در زندگی، نشانه‌ها و تبعات آن سخن می‌گوید و معتقد است روحیه کنج‌کاری و حل مسئله می‌تواند این ذهنیت را درمان کند.

آنچه در ادامه می‌خوانید گفت‌وگوی خبرنگار گروه خبری سپهرغرب با متخصص روان‌شناسی تربیتی است که دکتری روان‌شناسی تربیتی خود را از دانشگاه پوترای مالزی (University Putra Malaysia) گرفته و سال‌ها تجربه در حوزه‌های متنوع روان‌شناسی دارد. دکتر سهیلا پناهی از احساس قربانی شدن در زندگی، نشانه‌ها و تبعات آن سخن می‌گوید و معتقد است روحیه کنج‌کاری و حل مسئله می‌تواند این ذهنیت را درمان کند.

فرزندپروری متناسب با شرایط روز نیست، تصریح کرد: بسیاری از کسانی که وضع مالی خوبی داشته و از رفاه قابل قبولی در ابعاد مختلف نه فقط بُعد مالی برخوردارند، با فرزند خود حمایت‌گرانه برخورد می‌کنند نه بر اساس نیازی که دارند. چون نیاز با خواسته متفاوت است و والدینی که مدام کودک خود را تأمین می‌کنند او را متوقع بار می‌آورند تا جایی که فکر می‌کند همیشه دیگران باید کار انجام دهند تا او به جایی برسد.

وی در ادامه اظهار کرد: این کودک ویژگی مسئولیت‌پذیری را از دست می‌دهد چون اصلاً مسئولیتی به او داده نمی‌شود، در صورتی که ما در دوران کودکی مسئولیت‌های مختلفی داشتیم تا جایی که گاهی بچه‌های کوچک‌تر را بزرگ می‌کردیم.

افتان در دام مقایسه...

متخصص روان‌شناسی تربیتی تأکید کرد: امروزه چون از ابتدا در برابر نق زدن و غرزدن‌های بچه‌ها سکوت می‌شود و آن‌ها به‌واسطه شبکه‌های اجتماعی خود را با جوامع دیگر مقایسه می‌کنند والدین برای داشتن راهبرد مناسب به‌زعم خود مدام در حال «ارائه دادن چیزی» به فرزندان خود هستند و حمایت‌گرانه رفتار می‌کنند که در قشر مرفه بیشتر دیده می‌شود.

پناهی با اشاره به اینکه نوجوانان امروزه در هر بعد و مقطعی، از موقعیت مالی گرفته تا اجتماعی احساس قربانی بودن دارند، متذکر شد: والد وقتی تئوری‌ها و شیوه‌های فرزندپروری را نداند طبیعی است که فرزند او با وجود شبکه‌های اجتماعی و هوش هیجانی بالایی که دارد برای رسیدن به خواسته‌های خود از آحادی استفاده می‌کند و والد هم با پاسخ دادن دائمی خواسته او، او را متوقع بار می‌آورد.

وی ادامه داد: والد امروزی شیوه‌های نادیده گرفتن را در تربیت فرزند فراموش کرده، در حالی که وقتی فرزند رفتار نامطلوبی دارد باید از شیوه تنبیه (نه تنک زدن، بلکه نادیده گرفتن) استفاده کرد. البته یک جنبه این رفتارهای درست، جنبه علمی دارد و چون در تخصص والدین نیست نمی‌توانند از عهده انجام آن بریبایند و دیگر اینکه به‌دنبال کسب و یادگیری شیوه‌ها نیستند.

وی با بیان اینکه سیستم پاداش والدین گاهی با رفتار فرزندان منطبق نیست و آن‌ها برای انجام «وظیفه» تشویقی زیادی می‌گیرند، گفت: تشویق

اجتماعی

یک متخصص روان‌شناسی تربیتی مطرح کرد:

ذهنیت قربانی، محصول نپذیرفتن مسئولیت‌زندگی

مقصر دانستن دیگران، ناامیدی، توقع بیجا و خشم؛ ثمرات قربانی پنداشتن خود است/ ضرورت طی دوره فرزندپروری برای والدین با صدور گواهی معتبر

باید از پاداش‌های کوچک شروع شود، چراکه وقتی مثلاً دانش‌آموز کلاس چهارم برای معدل ۱۹ سفر خارجی هدیه بگیرد برای قبولی در کنکور با رتبه دو رقمی باید به او سفر به کره ماه را پاداش داد؟! چیزی نمانده که والدین به او پاداش بدهد و این است که خود والدین خلع سلاح می‌شوند. کودک و نوجوان برنده و والدین بازنده هستند.

آغاز تاخت و تاز بچه‌ها...

این متخصص روان‌شناسی ادامه داد: نوجوان امروز با هوش اجتماعی که دارد وقتی می‌بیند والدین چیزی برای گفتن و ارائه دادن ندارند، تاخت و تاز خود را شروع می‌کند، خشمگین می‌شود، ارتباط او با والدین قطع شده و درک متقابل آن‌ها از بین می‌رود، در حالی که در این مقطع بچه‌ها باید از تجارب والدین استفاده کنند و والدین یاد بگیرند که از دانش به‌روز نوجوان و جوان خود استفاده کنند.

انسان به سه نوع حمایت نیاز دارد

پناهی سپس با اشاره به یک تئوری، اظهار کرد: انسان‌ها به سه نوع حمایت والدین، جامعه و دوستان نیاز دارند و وقتی حمایت‌های خود را از دست می‌دهند خود را قربانی می‌بینند؛ یکی از مهم‌ترین حمایت‌های همه انسان‌ها در دوران کودکی و نوجوانی از جانب والدین است، وقتی بین کودک و والدین درک متقابل وجود ندارد و ضعف بچه‌ها به شکل اصولی رفع نمی‌شود، به انزوا رفته و چون پدر و مادر را قبول ندارند پشتیبانی آن‌ها را از دست می‌دهند.

وی ابراز کرد: حمایت دیگر، از سوی جامعه اتفاق می‌افتد؛ دانشجویی که استادش را حامی خود نمی‌بیند با حمایت دوستانش را ندارد خود را تنها می‌بیند. نوجوان ما از یک موقعیت آموزشی تک‌جسیتی در مدرسه وارد موقعیت دوجسیتی دانشگاه شده و آن‌جا (با پیش‌زمینه سر گذاشتی محدودیت موجود) وارد ارتباطات احساسی و بعد شکست عاطفی شده و همه این‌ها به شکل گرفتن احساس قربانی شدن در او دامن می‌زند.

دست از سرزنش کردن خود بردارید

این متخصص روان‌شناسی در ادامه با تأکید بر ضرورت مقابله و مهار احساس قربانی شدن در زندگی، اصلاح این وضعیت را در بخش کلان، وظیفه سیستم خواند و عنوان کرد: با این حال با مدیریت استرس، مهارت قطعیت و نه گفتن (در جامعه ما بسیار کم‌رنگ است)، استفاده از راهبردهای درست تنظیم کنترل شناختی (در مواجهه با مشکلات)، دست برداشتن از سرزنش خود و دیگران، هدفمندی و برنامه‌ریزی، تمرکز مجدد بر ارزیابی مسائل گذشته و پرهیز از نشخوار فکری تا حدود بسیار زیادی می‌توان از این وضعیت بیرون آمد.

کسب برخی مهارت‌ها نیاز به سوپروایزر دارد

پناهی اضافه کرد: البته این مهارت‌ها نیاز به یک سوپروایزر دارد و نمی‌توان انتظار داشت یک نوجوان که در حال دست و پنجه نرم کردن با

تعارضات ناشی از انتقال از کودکی به نوجوانی است این کارها را خودش انجام دهد، چراکه قاعدتاً برای او سنگین است.

ذهن تحلیلی و کنج‌کاو از قربانی بودن رها می‌شود
وی سپس با اشاره به تبعات قربانی شدن، نیز متذکر شد: در این حالت چون فرد ذهنش مشغول مسائلی بیرون از وجود خود است، مدیریت زندگی‌اش را از دست می‌دهد و نمی‌تواند برنامه‌ریزی کند مگر اینکه ذهن تحلیلی داشته و به‌دنبال حل مسئله برود که چرا این‌طور شده، یعنی او اگر کنج‌کاوانه با مسئله برخورد کند می‌تواند از این حالت رهایی پیدا کند. بوده‌اند افرادی که در سخت‌ترین شرایط توانسته‌اند بر موقعیت موجود غلبه کنند، اما انتظار ما این نیست که همه افراد بتوانند با ذهن چالشی با این موضوع برخورد کرده و از آن عبور کنند.

این روان‌شناس تربیتی با ابراز اینکه همه افراد توان حل مسئله ندارند، گفت: قربانی شدن عاملی می‌شود که فرد احساس کند دیگر نمی‌تواند کاری بکند و این فکر روی موضوع شغلی، ارتباطات اجتماعی و هدف‌گذاری‌اش مؤثر است و فرد ممکن است تا جایی به این مسائل مشغول شود که مدیریت زمان را از دست بدهد.

سایه ذهنیت قربانی روی کل زندگی می‌افتد
پناهی با تأکید بر اینکه ذهنیت قربانی روی همه ابعاد زندگی فرد سایه می‌اندازد، ادامه داد: فرد گاهی با شرایط جدید خود آن‌قدر فاصله پیدا می‌کند که درجا می‌زند و دیگر حرکت نمی‌کند، مسائلی مربوط به عدم انگیزه و شوق نیز در وجود جوانان در مسیر شغلی موضوع مهمی است که فقدان آن قربانی بودن را در فرد ایجاد می‌کند چراکه آینده‌ای نمی‌بیند.

فرآگیری شیوه‌های فرزندپروری برای تربیت اصولی باید اجباری شود

وی در ادامه سخنان خود با اشاره به لزوم فرآگیری شیوه‌های فرزندپروری برای تربیت اصولی و صحیح توضیح داد: به اعتقاد بنده بعد از ازدواج نیاز است زوجین دوره‌های اساسی، مهم و مداوم شیوه‌های فرزندپروری به شکل عمیق و دقیق را به شکل اجباری بگذرانند تا بتوانند در پرورش فرزندان خود موفق بوده و نسبت به مباحث تربیتی تسلط داشته باشند تا آسیب نوجوانان و جوانان به حداقل رسیده و هم والدین احساس رضایت داشته باشند و هم بچه‌ها بتوانند از زندگی رضایت داشته و لذت ببرند.

این متخصص روان‌شناسی ادامه داد: زوج جوانی که می‌خواهند وارد زندگی مشترک شوند باید بتوانند مهارت تربیت فرزند را کسب کرده و به آن مسلط شوند. اگر میحث فرزندآوری و جمعیت جوان مطرح است ناگزیر شیوه‌های اصولی تربیت نیز اجباری است. البته الآن هم خرده آموزشی وجود دارد؛ اصلاً قابل قبول نیست چون اصولی نیست. جلسات تربیت فرزند باید فرآیندی، طولانی‌مدت و دارای گواهی معتبر باشد تا جایی

تغییرات رشدی و اخلاقی دانش‌آموزان به‌ویژه در سنین بلوغ از علل بروز خشم است، می‌افزاید:

بیشتر رفتارهای دانش‌آموزان که همراه با خشم یا پرخاشگری بروز پیدا می‌کند، به علت آشفتگی فکری و نداشتن برنامه‌ریزی برای انجام کارهای روزمره است، از طرفی بیشتر رفتارهای دانش‌آموز در فضای خانواده رقم می‌خورد، اگرچه گروه

دوستان و همسالان نیز تأثیر بسزایی در آن‌ها دارد، این تأثیرگذاری در دوران رشد و بلوغ دانش‌آموزان حتی از تأثیر خانواده نیز بیشتر می‌شود.

وی ادامه می‌دهد: پس از بررسی علل خشم و عصبانیت دانش‌آموز، علت برگ بروز خشم مربوط به خانواده باشد، نیاز به راهنمایی روانشناس و مشاور است، اما اگر مربوط به محیط مدرسه و معلم گروه همسالان یا دیگر دانش‌آموزان باشد، معلم می‌تواند نقش تسهیلگر را برای دانش‌آموز ایفا کند، به‌عنوان مثال یکی از راهکارهای تأثیرگذار، همراهی و تعامل صمیمانه معلم با دانش‌آموز است تا در ابتدا دانش‌آموز بپذیرد گاهی رفتارهای هیجانی از خود بروز می‌دهد، سپس معلم تلاش کند تا علت خشم را پیدا کند و به تناسب آن راهکارهایی برای پیشگیری و کنترل خشم و پرخاشگری در نظر بگیرد.

دانشجو کارشناسی ارشد روان‌شناسی تربیتی با بیان اینکه گاهی کودکان سعی می‌کنند با رفتارهای اجتماعی و روابط میان خود دست پیدا کنند، می‌گوید: در صورت همراهی والدین با این امر به‌تدریج فرزند این رفتارها را در خود نهادینه می‌کند و در موقعیت‌های گوناگون زندگی برای رسیدن به خواسته‌های خود از خشم و پرخاشگری استفاده می‌کند که این رفتار از محیط خانواده به محیط‌های دیگر سرایت خواهد کرد.

امین‌نیلی افزود: برای پیشگیری از گسترش رفتار پرخاشگری کودکان باید در صورت نیاز از راهنمایی مشاور و روانشناس متخصص استفاده



که وقتی فرد می‌خواهد بچه‌دار شود از او گواهی بخواهند که فرزندپروری را گذرانده‌ای؟ پناهی در پایان سخنان خود فرهنگ‌سازی در مراجعه به افراد متخصص برای حل تعارضات شخصیتی را مهم توصیف کرد و یادآور شد: این سیستم باید این را در نظر بگیرد که اگر مشکلی در این بخش وجود داشت با استفاده از یک متخصص حل شود.

در خاتمه باید گفت؛ همان‌طور که ذکر شد، برای ذهنیت قربانی اصولاً خشمگین شدن از جهان بیرونی بسیار آسان‌تر از این است که بتوانند به دنیای ترسناک درون خود ورود پیدا کرده و آن را درک و تجربه کنند. تمرکز بر بیرون از خود و همچنین فقدان خودنگری باعث می‌شود ذهنیت قربانی در افراد ایجاد شده و تقویت شود. ویژگی‌های برجسته‌ای که در افراد دارای ذهنیت قربانی مشاهده می‌شود این است که به‌جای تمرکز بر راه‌حل مشکل، بر خود مشکل متمرکز می‌شوند، آن‌ها تصور می‌کنند موفقیت تنها برای دیگران آسان است و نسبت به حل مشکلات خود و آینده دیدگاه مثبتی ندارند و اصولاً بدبین هستند.

در این افراد احساس مسئولیت‌پذیری بسیار پایین است، به‌طوری که نمی‌توانند مسئولیت نقش و رفتار خود را بپذیرند و دیگران را مسئول مشکلات خود می‌دانند. هنگامی که مشکلی در زندگی آن‌ها رخ دهد به‌دنبال پیداکردن راه‌حل نیستند و در حالت منفعل باقی می‌مانند. آن‌ها به نوعی تمام انرژی خود را صرف غرق شدن در بدبختی‌های خود می‌کنند. افراد دارای ذهنیت قربانی پیشنهاده کمک و رفع مشکل خود از سمت دیگران را نمی‌پذیرند و بیشتر تمایل دارند که به حال خود تأسف بخورند. این افراد همواره در حال فرار از دست دیگران و دیده نشدن در جمع هستند، همواره خود را فداشده می‌دانند و برای خود دلسوزی می‌کنند و احساس بدبختی دارند.

اما مسئله مهم این است که اگر این افراد بتوانند مشکل خود را شناسایی کنند این ویژگی قابل درمان خواهد بود. ما باید بدانیم خودمان مسئول زندگی خودمان هستیم و هر قدر که فکر کنیم دیگران مقصدن اتفاقی رخ نخواهد داد، بنابراین فهم این موضوع به حل آن تا حدود زیادی کمک خواهد کرد. افراد با این ویژگی شخصیتی می‌توانند از یک درمانگر امن کمک بگیرند و بداندن زندگی آن‌ها ساختنی است و هیجندای نسبت که از جانب دیگران هدیه شود، در فرایند درمان این افراد، درمانگر به آن‌ها کمک می‌کند که به داستان‌ها و روایت‌های زندگی خود معنا دهند و از زندان قربانی بودن به بازیگر اصلی زندگی خود تبدیل شوند. یعنی خودشان را کسی ببینند که عامل درد و رنج و خوشبختی و خوشحالی خودشان است تا بتوانند کنترل زندگی خود را به‌دست بگیرند.

متلده، سخنان، اقدام به اصلاح و رهایی از این قفس تاریک، زندگی را برای فرد و دیگران آسان‌تر می‌کند.

کیم و سعی داشته باشیم به‌صورت مستقیم یا غیرمستقیم فرزند را به سمت تربیت صحیح سوق دهیم، برای نمونه دانش‌آموز را به‌عنوان فرد قاضی میان دوستانش قرار می‌دهیم تا مشکل دوستان خود را قضاوت و رفع کند، بدین صورت تفکر منطقی در دانش‌آموز شکل می‌کند و می‌تواند رفتار خود در موقعیت‌های مختلف را تحلیل و بررسی کند.

وی خاطرنشان می‌کند: تنفس عمیق و صبر برای تفکر به پیامدهای بروز رفتار پرخاشگری برای دانش‌آموزان بالای ۱۲ سال مناسب است و راهی برای کنترل خشم است، اما برای دانش‌آموزان و کودکان زیر ۱۲ سال باید به‌طور مستقیم با مشاوران کودک در ارتباط باشیم، به همین علت با توجه به اینکه محیط خانواده تأثیر بسزایی در رشد و تربیت کودکان دارد، خانواده‌ها باید زمان بیشتری را برای پرورش فرزندان اختصاص دهند و معلم به عنوان نقش مکمل در یادگیری و رشد رفتارها به همراه آن‌ها باشد.

این آموزگار و معلم می‌افزاید: جایگزینی عادت‌های بد با عادت‌های خوب نیز از روش‌های کاربردی کنترل خشم و پرخاشگری است، به‌عنوان مثال می‌توان دانش‌آموز را به هنگام عصبانیت و پرخاشگری به صوری دعوت کرد.

بر این اساس، آموزش کنترل خشم در دانش‌آموزان و کودکان نه‌تنها موجب بهبود رفتارهای اجتماعی و روابط میان فردی آن‌ها می‌شود، بلکه به رشد عاطفی و شناختی آن‌ها نیز کمک می‌کند؛ با ارائه راهکارهای مؤثر و ایجاد فضایی حمایتی در خانواده و مدرسه، می‌توانیم به آن‌ها کمک کنیم تا مهارت‌های لازم برای کنترل خشم را به‌دست آورند و به افرادی مؤثر و مثبت در جامعه تبدیل شوند، این فرآیند نیاز به همکاری و تلاش متقابل دانش‌آموزان، خانواده‌ها و معلمان دارد تا نسل آینده‌ای با اعتماد به‌نفس، مهربان و توانمند تربیت شود.