



## برگزاری کارگاه مهارت زندگی مدیریت خشم برای نوجوانان مدرسه دخترانه کار و دانش

خشم احساس و هیجانی است که دامنه آن از ناراحتی کم تا غضب شدید ادامه دارد. خشم پاسخ طبیعی به موقعیت هایی است که ما آن را تهدید کننده تلقی می کنیم و ممکن است ناشی از ناکامی در رسیدن به نیازها و اهداف باشد.

لزوم بهره مندی از مهارت مدیریت خشم: مهارت مدیریت خشم از جمله مهارت علمی است که بهره مندی از آن موجب بهبود روابط اجتماعی می شود و از بسیاری از بیماری های جسمی و روانی جلوگیری می کند. با کنترل کردن خشم می توان با احساس بهتری به حل مشکلات پرداخت و روابط بهتر و محکم تری با دیگران ایجاد کرد.

در همین راستا مورخ 24 فروردین 1401، کارگاه مدیریت خشم به همت واحد سلامت روان و با هماهنگی واحد سلامت نوجوانان، جوانان و مدارس توسط کارشناس سلامت روان در مدرسه کار و دانش دختران، برای دانش آموزان برگزار شد.