

پرخاشگری در کودکان

با کودکان پرخاشگر چگونه رفتار کنیم

امروزه بسیاری از خانواده‌ها از خشونت و پرخاشگری فرزندان خود شکایت دارند. آنها تمایل دارند که علت این رفتارها را بدانند و راه‌های پیشگیری و اصلاح رفتار را در این زمینه به کار گیرند. در این نوشتار به تعریف رفتار پرخاشگرانه پرداخته می‌شود، انواع آن بیان می‌گردد و راه‌های مناسب مقابله با پرخاشگری مورد بررسی قرار می‌گیرد.

انواع پرخاشگری

پرخاشگری يك نوع رفتاری است که از خشم و عصبانیت نشأت می‌گیرد. این رفتار را می‌توان به دو گروه تقسیم بندی کرد:

پرخاشگری خصمانه

رفتاری است که به منظور صدمه و آزار رساندن به دیگری یا دیگران ابراز می‌شود؛ و هدف در آن صرفاً آزار رساندن است. مثلاً کودکی کودک دیگر را می‌زند و یا در مدارس دیده می‌شود که زنگ‌های تفریح، کودکان در حیاط مدرسه بعضاً به کتک کاری می‌پردازند.

پرخاشگری وسیله ای

رفتاری است که فرد به وسیله آن خواستار به دست آوردن هدفی دیگر است و ابداً قصد حمله به دیگران یا اذیت کردن آنها را ندارد. البته در این میان ممکن است لطمه ای نیز به کسی وارد شود.

ممکن است پرخاشگری جنبه انتقام‌گیری نیز داشته باشد. یعنی کودکی که مورد اذیت و آزار قرار گرفته و نتوانسته خشم خود را ابراز کند، اکنون با پرخاشگری به کاهش اضطراب خود می‌پردازد. در این جا پرخاشگری وسیله ای است که کودک با توسل به آن می‌خواهد به هدف خود یعنی کاهش اضطراب دست یابد. جهت پرخاشگری ممکن است به یکی از این دو صورت باشد:

الف) پرخاشگری درونی

ب) پرخاشگری بیرونی

چنانچه جهت پرخاشگری به طرف درون باشد، کودک خشم را به درون خود می‌افکند و دچار خشم فرو خورده می‌شود. پیامد چنین عملی می‌تواند افسردگی نیز باشد. کودکان افسرده در واقع از دست خودشان عصبانی هستند. خشم درونی عصبانیت و ناراضی‌تی از خود را به وجود می‌آورد.

خشم بیرونی؛ کودک ممکن است خشم خود را به صورت رفتارهایی از قبیل فریاد کشیدن، پا به زمین کوبیدن یا پرتاب کردن اشیا بروز دهد.

علل خشونت و پرخاشگری در کودکان :

۱. الگوپذیری کودکان از والدین

یکی از دلایل بسیار مهم پرخاشگری در کودکان یادگیری است. یعنی کودکانی که الگوهای رفتاری پرخاشگرانه داشته‌اند، همانند الگوهای خود رفتار می‌کنند. چنانچه پدر یا مادری خلق و خویی عصبانی و پرخاشگر داشته باشند، مسلماً فرزندشان نیز پرخاشگر خواهد شد. این رفتار توسط کودک یاد گرفته می‌شود. از آنجا که کودکان با والدین همانند سازی می‌کنند، بنابراین بسیاری از رفتارهای پدر و مادر ناخودآگاه توسط فرزندان فرا گرفته می‌شود. توضیح این که فرایند همانند سازی کاملاً ناخودآگاه صورت می‌پذیرد. نکته دیگر این که حتماً لازم نیست والدین با خود کودک پرخاشگری کرده باشند؛ چنانچه او شاهد رفتارهای خشونت بار پدر و مادر با افراد دیگر نیز باشد، این گونه رفتار را فرامی‌گیرد. بنابراین کودکان از طریق مشاهده، رفتارهای والدین را می‌آموزند. بر این نکته می‌توان تأکید کرد که کودکان با چشمان خود می‌آموزند؛ یعنی آن چه را مشاهده می‌کنند، یاد می‌گیرند؛ حتی اگر آن رفتار

به طور مستقیم در مورد خود آنها صورت نگیرد.

۲. کودکان ناکام پرخاشگر می شوند

ناکامی یکی از مسائلی است که به پرخاشگری می انجامد. وقتی کودک به هدف خود دست نیابد و ناکام شود، یکی از رفتارهایی که از او سر می زند پرخاشگری است.

۳. اضطراب و پرخاشگری

کودکان مضطرب نمی توانند کودکان آرامی باشند. آنها رفتارهایی پرخاشگرانه از خود بروز می دهند؛ البته بلافاصله پشیمان می شوند و از والدین خود عذرخواهی می کنند. اگر از کودک مضطرب بپرسیم که چرا پرخاش می کنی و عصبانی هستی؛ خواهد گفت نمی دانم؛ یا خواهد گفت دست خودم نیست.

۴. پرخاشگری، نشانه‌ای از تضادهای درونی

گاهی کودکان در دوگانگی و تضادهای درونی قرار می گیرند. یا بهتر بگوییم، گاهی بر سر دو راهی‌هایی گیر می کنند و نمی دانند کدام راه را انتخاب کنند؛ و این حالت آنها را دچار تعارض، اضطراب و خشم می کند. مثلاً کودکی که دوست دارد نزد مادرش در منزل بماند و از طرفی وقتی می بیند تمام کودکان به مدرسه می روند، همزمان تمایل به مدرسه رفتن نیز دارد، دچار دوگانگی می شود. به کودکان خود کمک کنیم که در دو راهی‌های زندگی، مدتی طولانی قرار نگیرند. آنها بایستی به سرعت و با دقت درست ترین کار را انجام دهند.

۵. پرخاشگری و افسردگی

پرخاشگری و کج خلقی در کودکان چنانچه با علامت‌های دیگر همراه باشد، می تواند نشانه‌ای از افسردگی باشد که در این صورت لازم است شرایط زندگی کودک تمام و کمال مورد بررسی قرار گیرد.

۶. پرخاشگری؛ بیماری‌ها؛ مصرف دارو

بعضی از بیماری‌ها به مصرف دارو نیاز دارد و ممکن است از عوارض جانبی داروها کج خلقی و رفتارهایی باشد که خشونت را برمی انگیزند.

۷. خشونت و مدرسه

گاهی کودکان در مدرسه قربانی خشونت می شوند؛ و این قربانی شدن باعث می شود که خود آنها نیز عامل خشونت شوند.

عواملی که به خشونت در مدرسه می انجامد، عبارت اند از:

- وقتی کودکی توسط دانش آموزان دیگر مورد تمسخر قرار گیرد
 - وقتی کودکی توسط دانش آموزان دیگر کتک بخورد و قادر به دفاع از خود نباشد.
 - وقتی کودکی همیشه از مشاجرات فرار می کند و حتی در مواقعی به گریه متوسل می شود.
 - وقتی کودکی مرتب اشیا، وسایل و پول خود را گم می کند.
 - وقتی کودک از لحاظ ظاهری (پارگی لباس و یا نامناسب بودن آن) مورد تمسخر قرار می گیرد.
 - خجالتی بودن و سکوت مکرر در کلاس.
 - افت تحصیلی، افسردگی و ناراحت بودن.
- این عوامل کودک را قربانی خشونت دیگران می کند و خود کودک نیز عامل خشونت می شود و رفتارهای پرخاشگرانه از او سر خواهد زد.
- درمان پرخاشگری در کودکان (با کودکان پرخاشگر چگونه رفتار کنیم)
- برای درمان پرخاشگری در کودکان اولین گام این است که نوع پرخاشگری آنها و علت آن را براساس توضیحاتی که ارائه شد شناسایی کنیم؛ و پرخاشگری را به صورت موردی برطرف نماییم.
- در مورد کودک پرخاشگری که الگو پذیری عامل این گونه رفتار او بوده، باید روی الگوی کودک کار کرد و راه‌های دیگری جز پرخاشگری را به آن الگو آموخت.
 - اگر پرخاشگری در اثر ناکامی به وجود آمده باشد، بایستی کودک ناکام را در رسیدن به اهداف مطلوب و دوست داشتنی کمک کنیم.

- در مواردی که علت پرخاشگری اضطراب است، باید از نگرانی درونی و اضطراب کودک مطلع شویم. ورزش کردن برای این کودکان بسیار مؤثر است و باعث تخلیه هیجانی می شود.
- در کشمکش‌های درونی بایستی کودک را از حالت دوگانگی خارج ساخت. کمک به کودکان در تصمیم گیری، باعث می شود که بیاموزند به حالت‌های دوگانه درونی خود پایان بخشند.
- در پاره‌ای از موارد، کودک افسرده پرخاشگری شدیدی از خود نشان می دهد. در این میان لازم است به این نکته پی ببریم که او چه چیز دوست داشتنی را از دست داده و چگونه می شود مورد از دست رفته را برای او جبران کنیم.
- در مورد پرخاشگری، شیطنت و مصرف دارو بایستی حتماً با پزشک متخصص ارتباط داشته باشیم تا کودک از نزدیک مورد معاینه قرار گیرد.
- هنگامی که کودک قربانی خشونت در مدرسه شده است، بایستی با مسئولان مدرسه صحبت کنیم و لازم است که ایشان طبق قانون و مقررات خاص با کودکان خشونت گرا برخورد کنند؛ و نیز کودکانی را که قربانی خشونت شده‌اند براساس رفتارهای خوبشان مورد تشویق و تأیید قرار دهند.
- چنانچه نوع پرخاشگری کودک خصمانه است، بایستی کودک را از آزار و اذیت کردن دور کنیم تا مجبور نباشد برای تلافی و انتقام، افراد دیگر را اذیت کند؛ و اگر پرخاشگری از نوع وسیله ای است، بایستی راه‌های دیگری را جهت مطرح کردن کودک برگزینیم تا او ناچار نباشد از روش خشونت برای جلب توجه استفاده کند.

نتیجه گیری

به طور کلی خشونت و پرخاشگری بیشتر عامل بیرونی دارد و فقط در موارد خاص به علل درونی مربوط می شود. والدین در درجه اول، بایستی محرک‌های محیطی را که باعث تحریک خشم و ایجاد خشونت در فرزندشان می شود شناسایی و سپس برای رفع آن به کمک روان شناسان و متخصصان اقدام نمایند.

روش هایی برای درمان پرخاشگری کودکان

- 0- محدودیت هایی برای کنترل پرخاشگری وضع کنید و آنها را به اطلاع کودک برسانید.
- 2- مدل های پرخاشگری را به حداقل برسانید. می توانید از راهکارهای زیر استفاده کنید:
 - الف) نگذارید کودک فیلم های خشونت آمیز تلویزیونی ببیند.
 - ب) فیلم ها، تصاویر و روزنامه کودک را به دقت انتخاب کنید.
 - ج) الگوهایی را در اختیار کودک بگذارید که پرخاشگرانه نباشند.
 - د) همراه کودک برنامه های تلویزیونی را ببینید و صحنه پرخاشگرانه آن را تفسیر کنید.
- 3- همدلی را افزایش دهید. آگاهی کودک را نسبت به رنجی که بر اثر پرخاشگری او در افراد یا حیوانات به وجود می آید، افزایش دهید.
- 4- رفتارهایی را که مغایر با رفتار پرخاشگرانه است، تقویت کنید.
- 5- به جای کودک پرخاشگر، به کودکی که به وی پرخاش شده توجه کنید.
- 6- نحوه ارتباط کودک را با افرادی که با او زندگی می کنند، مورد بررسی قرار دهید.
- 7- اگر قرار است کودک به دلیل رفتار خشونت آمیزش تنبیه شود، بهتر است به طریقی باشد که منجر به حمله انتقامی و تلافی جویانه از طرف کودک نشود.
- 8- فرصت تخلیه هیجانات را برای کودک فراهم کنید.
- 9- مباحث گروهی یا خانوادگی را که تأکید بر همکاری با دیگران دارد، به کار گیرید.
- 10- همکاری، مسئولیت و پیگیری مسائل مورد علاقه را با دادن مسئولیت به کودکان تشویق کنید.
- 11- فعالیت های ساعتی او را در صورت امکان با شرکت کودکی دیگر طراحی کنید.

- ۱۲- از تنبیهات بدنی پرهیز کنید.
- ۱۳- علت رفتار پرخاشگرانه وی را بیابید.
- ۱۴- ثبت وقایع روزانه، بازی درمانی، بازی های جالب، جمله سازی و گوش دادن فعال ممکن است به عنوان کمکی در جهت درک کودکان خشن به کار گرفته شود.
- ۱۵- به کودک بفهمانید که با هر رفتار خشونت آمیز، خود را از شما بیشتر دور می کند.
- ۱۶- از کودک پرخاشگر بخواهید الگوی مطلوبی برای خود بیابد و فهرستی از رفتارهای الگو را در کوتاه مدت اجرا نماید.
- ۱۷- با کودک قرارداد رفتاری ببندید تا برای رفتارهای مطلوبش جایزه دریافت کند و نتیجه اعمال نامطلوبش را ببیند.

کانون توسعه و همیاری مهدهای کودک

کمیته آموزشی – پژوهشی

گروه پژوهش