

چند شیوه اصلاح رفتار پرخاشگری

شیمانا ناصری

دانشجوی کارشناسی ارشد علوم تربیتی

سیامک طهماسبی

دکترای روان‌شناسی بالینی، استادیار دانشگاه

علوم بهزیستی و توان‌بخشی تهران

اشاره

نباید اجازه داد پرخاشگری و خشونت در کودک تثبیت شود و به صورت عادت درآید. اگر کودک متوجه شود با این روش می‌تواند موفق شود، هرگز زیر بار خیرخواهی و حرف دیگران نمی‌رود. در نتیجه همیشه و در همه حال برای رسیدن به خواسته‌هایش از ابزار پرخاشگری استفاده می‌کند.

کلیدواژه‌ها: پرخاشگری، کودک پیش‌دستان، عصبانیت، حقوق کودک و دیگران، خشم

برای کاهش و درمان پرخاشگری راه‌های متعددی وجود دارند که در اینجا به چند نمونه اشاره شده است.

گوشی به زنگ باشیید: اگر کودک شما در زمین بازی شروع به پرتاب توپ به سمت بچه‌های دیگر کرد، به سرعت او را از زمین بازی خارج کنید. مجبورش کنید بنشیند و بازی دیگران را تماشا کند. برایش توضیح دهید زمانی می‌تواند به زمین بازی برگردد که بتواند با آرامش و بدون دعوا با بچه‌ها بازی کند. اگر عصبانی هستید هم سعی کنید سر او داد نزنید یا به او نگویند بچه بدی است. در عوض، این شانس را به او بدهید که رفتارش را تغییر دهد. به او آموزش دهید که پرخاشگری راه مناسبی برای ارتباط برقرار کردن با دیگران نیست. وقتی خودتان در عین عصبانیت داد نمی‌زنید، به طور غیرمستقیم به او می‌آموزید که باید خشم خود را کنترل کند.

به سرعت رسیدگی کنید: همان هنگام که نخستین نشانه‌های پرخاشگری را در کودک می‌بینید، سریع واکنش نشان دهید تا همان لحظه بداند که کار نادرستی انجام داده است. به طور مثال، هنگامی که خواهر و برادر با هم دعوا می‌کنند، سریع و با صدای جدی بگویید که «دیگر بس است!». این بهترین روش برای آن است که کودک متوجه شود کار اشتباهی انجام می‌دهد.

فکر کودک را رشد دهید: در موقع پرخاشگری نباید عصبانی شد یا بر سر کودک داد کشید. عصبانی شدن ممکن است اثر فوری داشته باشد، ولی درازمدت کاری بی‌فایده است. باید از جر و بحث و جار و جنجال دست کشید و با گفتن داستان‌ها و بیان مسئله برای بالا بردن سطح آگاهی و اندیشه

کودک کوشید.

کودک را از موقعیتی که موجب عصبانیتش شده است دور کنید: حتی اگر شده چند ثانیه، او را دور کنید تا متوجه شود اگر کار اشتباهی کند، گاز بگیرد یا کودکان دیگر را تک بزند، دیگر نمی‌تواند بازی کند. برای یک کودک مهدکودکی پنج دقیقه کافی است تا در رفتارش بازنگری کند.

برنامه‌ریزی داشته‌باشیید: تا حد امکان به رفتارهای پرخاشگرانه به یک شکل واکنش نشان دهید. پاسخ‌های کسل‌کننده و قابل پیش‌بینی شما (خیلی خب، باز هم دوستت رو زدی، دوباره جریمه می‌شی)، الگویی پدید خواهد آورد که کودک شما آن را تشخیص می‌دهد و انتظارش را خواهد داشت. این باعث می‌شود کودک واکنش شما را حدس بزند و به مرور زمان بیاموزد نباید این رفتار را انجام دهد. بنابراین حرف‌های شما را قبول خواهد کرد.

کودک را با حقوق دیگران آشنا کنید: کودک باید با حقوق و وظایف خود در برابر دیگران آشنا باشد و گمان نکند والدین و اعیاناً دیگران موظفاند هر رفتاری را که از کودک بروز کرده‌است متحمل شوند، بلکه کودک باید راه کنترل نفس خود را بداند. اگر پرخاشگری کودک شما به دارایی‌های کس دیگری صدمه وارد کند یا خرابی به بار آورد، باید خودش آن را درست کند. او می‌تواند یک اسباب‌بازی شکسته را با چسب بچسباند، یا اشیایی را که در زمان عصبانیت پرت کرده‌است، جمع کند. حتی ممکن است لازم باشد از پول توجیبی خود برای جایگزینی یا تعمیر شیء موردنظر استفاده کند. این کار را به عنوان تنبیه بروز ندهید، بلکه آن را نتیجه‌ای طبیعی از عملی پرخاشگرانه بدانید؛ کاری که هر کسی که چیزی را شکسته باشد، باید انجام دهد. همچنین مطمئن شوید کودک‌تان وقتی پایش را از حدود فراتر می‌گذارد، حتماً عذرخواهی کند؛ حتی اگر مجبور باشید خودتان او را نزد فرد آسیب‌دیده ببرید و تا زمانی که عذرخواهی کند صبر کنید. عذرخواهی وی ممکن است در وهله اول ریاکارانه به نظر آید، ولی در نهایت درس موردنظر را خواهد آموخت.

او را از زشتی کارش آگاه کنید: کودک باید دریابد که با پرخاشگری خود عمل ناپسندی انجام داده و هرگز نباید از زدن، ویران کردن و پرخاش و عتاب خود راضی باشد، بلکه باید به خاطر عمل زشتی که انجام داده است، از طرف مقابل عذرخواهی کند.

ناکامی‌ها را رفع کنید: باید مسائلی را که باعث ناکامی می‌شوند از بین برد، یا قدرت تحمل کودک را در برابر ناکامی بالا برد تا حداقل کودک پذیرای ناکامی باشد و پرخاشگری نکند. لازم است مطابق توان کودک از او انتظار داشت.

● **محیطی صمیمی ایجاد کنید:** والدین با ایجاد روابط دوستانه و محیط صمیمانه و گرم می‌توانند تا حدی زمینه‌پر خاشگری را کم کنند. همچنین، از طریق ذکر و بیان ملاحظت‌ها، محبت‌ها و خوبی‌هایی که در دیگران وجود دارد، می‌توان بذر محبت و لطف را در دل افراد کاشت و آن‌ها را نسبت به یکدیگر خوش‌بین کرد. باید به کودک تفهیم کرد با رفتارهای پر خاشگرانه نمی‌تواند برای خود دوست خوب انتخاب کند.

● **سرگرمی و اشتغال ایجاد کنید:** بیکاری و نداشتن وظیفه فرد را دچار پر خاشگری می‌کند. باید کودک را به کاری که مورد علاقه‌اش است سرگرم کرد تا فرصت فکر کردن برای دعوا و تهاجم را نداشته باشد.

● **به لجبازی‌ها بهانه ندهید:** بعضی کودکان از طریق لجبازی و خشونت می‌خواهند به هدف خود برسند. والدین باید سعی کنند از طریق بی‌اعتنایی به لجبازی‌ها و بهانه ندادن به آن‌ها، پر خاشگری او را بی‌اعتبار کنند.

● **از عصبانیت دوری کنید:** والدین در هنگام عصبانیت باید سعی کنند بر خود مسلط باشند و کنترل خود را از دست ندهند. اگر والدین به خشونت بپردازند، تماشای صحنه پر خاشگری، کودک را خشن خواهد کرد. دور کردن کودک از محیط‌های پرهیاهو و پرسر و صدا زمینه‌پر خاشگری کودک را کم می‌کند. باید تا آنجا که ممکن است کودکان را از کارها و اموری که جنبه خشونت را در آن‌ها رشد می‌دهد، دور کنیم.

● **از زمان تماشای تلویزیون بکاهید:** کارتون‌ها و دیگر برنامه‌های به‌ظاهر معصومانه کودکان گاه سرشارند از داد و فریاد، تهدید، هل دادن یا برخورد فیزیکی. پس سعی کنید به برنامه‌هایی که تماشا می‌کند نظارت داشته باشید.



به‌خصوص اگر پرخاشگر شده باشد. اگر در یک برنامه اتفاقی می‌افتد که شما نمی‌پسندید، در موردش با او حرف بزنید: «دیدی چطور پسره اون یکی رو هل داد تا چیزی رو که می‌خواست بگیره؟ این اصلاً کار خوبی نیست، هست؟»

● **با کودک بازی کنید:** از بازی‌های جنگی و نظامی برای کنترل پرخاشگری استفاده کنید. حتی اگر در جمع کودک موجب سرافکندگی یا خجالت شما شد، سعی کنید با او بازی کنید. والدین دیگر شما را درک می‌کنند و جایی برای نگرانی وجود ندارد! همچنین، استفاده از ورزش، هوای آزاد، شوخی و مزاح در کاهش پرخاشگری مؤثر است.

● **از کودک حمایت روانی کنید:** به‌جای سرزنش کودک پرخاشگر، باید با حرف و رفتار او را متوجه کارش کرد. به او بگویید چرا چنین کردی؟ چرا ناراحتی؟ حاضریم به تو کمک کنیم، برایش توضیح دهید همه انسان‌ها گاهی عصبانی و پرخاشگر می‌شوند، اما نباید به‌واسطه عصبانیت کسی را کتک زد یا گاز گرفت. به کودک خود بیاموزید باید راه بهتری برای بیان خشم خود پیدا کند. برای مثال، بالش‌ت خود را بزند یا به توپ شوت بزند، اما نباید به دیگران آسیبی برساند. از این طریق می‌توانیم برای او پناهگاهی اطمینان‌بخش درست کنیم که خود را در پناه ما قرار دهد.

● **مثال بیاورید:** مهم نیست چقدر از دست او عصبانی باشید. به هر حال از داد زدن، برخورد فیزیکی و بد نامیدن وی خودداری کنید. عصبانیت، به‌جای اینکه رفتار وی را تغییر دهد، به او می‌آموزد که پرخاشگری کلامی و فیزیکی راهی برای برخورد در زمان عصبانیت است. در مقابل، با کنترل خشم خود و برخورد خونسردانه در مواقعی که پایش را از خط بیرون می‌گذارد، مثالی خوب از نحوه برخورد به او بدهید.

● **رفتار خوب او را تشویق کنید:** به‌جای اینکه تنها وقتی که کودک کار بدی می‌کند به او توجه نشان دهید، سعی کنید وقتی کار خوبی می‌کند هم او را تشویق کنید. به این ترتیب، او به‌طور غیرمستقیم می‌آموزد که رفتارهای خوب پاداش‌های خوبی هم دارند. او می‌تواند به تدریج جادوی رفتار مؤدبانه و درست را بیاموزد. مثلاً وقتی از او می‌خواهند نوبت بازی را به دیگری بدهد، و او به‌جای اینکه موس را از جایش بکند، جای خود را به کودک دیگری که منتظر است می‌دهد، بگویید که چقدر به او افتخار

می‌کنید. به او نشان دهید کنترل نفس و حل دعوا رضایت‌بخش‌تر از برخورد فیزیکی با دیگر کودکان است و نتایج بهتری در پی دارد. تقویمی روی در یخچال یا در اتاق خوابش بگذارید و وقت‌هایی که می‌تواند عصبانیت و خشم خود را کنترل کند، با چسب‌های رنگی به او جایزه بدهید. وقتی تعداد خاصی از این چسب‌ها را دریافت کرد، یک جایزه کوچک به وی بدهید؛ مثل رفتن به شهر بازی یا خرید یک اسباب‌بازی جدید.

● **از کمک گرفتن نترسید:** برخی کودکان در مقایسه با دیگران مشکل پرخاشگری بیشتری دارند. اگر پرخاشگری کودک شما مداوم و شدید است، در کارهای مدرسه و دیگر فعالیت‌های گروهی مزاحمت ایجاد می‌کند، یا نسبت به کودکان یا بزرگسالان دیگر حمله‌های فیزیکی می‌کند، با دکتر روان‌شناس او مشورت کنید. به کمک هم می‌توانید به ریشه مشکل پی ببرید و تصمیم بگیرید آیا مراجعه به روان‌شناس یا روان‌پزشک لازم است یا نه. برخی اوقات یک مشکل یادگیری تشخیص داده‌نشده یا اختلالی رفتاری پشت این عصبانیت و خشم قرار دارد و برخی اوقات هم مشکل به خانواده یا مسائل عاطفی بازمی‌گردد. منبع مشکل هرچه باشد، مشاور می‌تواند در مدیریت احساساتی که به پرخاشگری می‌انجامد، به کودک شما کمک کند و به او یاد بدهد چگونه آن احساسات را در آینده کنترل کند. حل مشکل پرخاشگری در کودک کاری پیچیده است و به صبر و حوصله زیاد نیاز دارد، ولی با کمک گرفتن می‌توانید به نحو بهتری به هدایت عاطفی مورد نیاز کودک بپردازید تا رفتار ناشایست خود را پشت سر بگذارد.

منابع

۱. واحدی، شهرام؛ اسکندر، فتحی‌آذر؛ حسینی‌نسب، سید داوود؛ مقدم، محمد (۱۳۸۷). بررسی پایایی و روایی مقیاس پرخاشگری پیش‌دبستانی و ارزیابی میزان پرخاشگری در کودکان پیش‌دبستانی ارومیه. فصلنامه اصول بهداشت روانی، سال دهم، شماره ۴ سی و هفتم.
۲. شهیم، سیمیا (۱۳۸۶). پرخاشگری رابطه‌ای در کودکان پیش‌دبستانی. مجله روان‌پزشکی و روان‌شناسی بالینی ایران، سال ۱۳، شماره ۳.
۳. شیرکش، سمیه؛ میرزایی، مهشید؛ تبری، رسول؛ کاظم‌نژاد، لیلی؛ احسان، رستمی، مریم (۱۳۹۵). پرخاشگری و عوامل اجتماعی اقتصادی مرتبط با آن در کودکان پیش‌دبستانی، پرستاری و مامایی جامع‌نگر، سال ۲۶، شماره ۸۲.
۴. رضایی، مرجان (۱۳۹۶). تأثیر بازی‌درمانی بر جرئت‌ورزی و پرخاشگری کودکان دارای هراس از مدرسه. پایان‌نامه کارشناسی ارشد (M.A.). گروه روان‌شناسی تربیتی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی.
۵. رفیعی، مجتبی (۱۳۹۷). بررسی عوامل مؤثر بر پرخاشگری کارکنان اداره آموزش و پرورش منطقه ۱۱ تهران. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. رشته مدیریت دولتی. گرایش تحول اداری. دانشگاه پیام نور.
۶. ساعد نیوز (۱۳۹۷)، ۱۶ بهمن). چرا کودکان در سن پیش‌دبستانی پرخاشگر و عصبی می‌شوند؟.

7. <https://saednews.com/fa/post/chera-kydakan-dar-senne-pish-dabestani-parkhashgar-va-asabi-mishavand>

۸. اسفندیار، حدیثه (۱۳۸۶). انواع، عوامل و راه‌های درمان پرخاشگری در کودکان (بخش‌های اول و دوم)

9. <https://rasekhoon.net/lifestyle/show>



تصویر برگرفته از مجله عین‌شاه