



**راهکارهای دکتر فرامرز ذاکری
جهت درمان پر خاشگری
در کودکان**

مؤلفین:

دکتر فرامرز ذاکری؛ متخصص اعصاب و روان (روانپزشک)

دکتر آمنه ذاکری؛ متخصص روان شناسی

پاییز ۱۴۰۴

سرشناسه : ذاکری، فرامرز، ۱۳۴۸ -
عنوان و نام پدیدآور : راهکارهای دکتر فرامرز ذاکری جهت
درمان پرخاشگری در کودکان / مولف فرامرز ذاکری. آمنه ذاکری
مشخصات نشر : مفاخرین
مشخصات ظاهری : ۱۱۵ ص: مصور (رنگی).
شابک : ۹۷۸۶۲۲۴۸۳۴۱۹۵
وضعیت فهرست نویسی : فیپا
موضوع : پرخاشگری در کودکان
رده بندی دیویی : ۱۵۸,۴۱۸۳۳۲
شماره کتابشناسی ملی : ۹۷۸-۶۲۲-۴۸۳۴-۱۹-۵
اطلاعات رکورد کتابشناسی : فیپا

ناشر	مفاخرین
نام کتاب	راهکارهای دکتر فرامرز ذاکری جهت درمان پرخاشگری در کودکان
مؤلفین	فرامرز ذاکری- آمنه ذاکری
ویرایستار	الهام فتحی
حروفچینی و صفحه آرایی	واحد مهربانی
نوبت چاپ، تاریخ انتشار	چاپ دوم، سال ۱۴۰۴
شمارگان	۱۰۰۰ جلد
قطع	رقعی
قیمت	۳۱۵۰۰۰ تومان
شماره استاندارد بین المللی کتاب	۹۷۸-۶۲۲-۴۸۳۴-۱۹-۵
کلیه حقوق قانونی برای مؤلف محفوظ می باشد و هیچ شخص حقیقی یا حقوقی، حق تکثیر تمام یا قسمتی از این اثر را به هر شکل اعم از کپی، صوتی، تصویری، الکترونیکی بدون اجازه کتبی ناشر را نداشته و متخلفان تحت پیگرد قانونی قرار خواهند گرفت.	



(این کتاب نشانه تمجید من از ذهن شما است)
امیدوارم در مسیر طولانی تحولات درونی کمک کننده باشد
با آرزوی بهترین ها برای شما مخاطب گرامی

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۱.....	مقدمه
۴.....	پیشگفتار
فصل اول: تعریف پرخاشگری، علل و انواع آن	
۶.....	تعریف پرخاشگری
۱۱.....	پرخاشگری نشانه چیست؟
۱۲.....	زیان های پرخاشگری
۱۴.....	ملاک های تشخیص پرخاشگری فردی
۱۶.....	ملاک های تشخیص پرخاشگری گروهی
۱۶.....	اضطراب و پرخاشگری در کودکان
۱۷.....	پرخاشگری و افسردگی
۱۷.....	ریشه و منشاء پرخاشگری
۱۹.....	هدف از پرخاشگری
۲۰.....	فرضیه ناکامی - پرخاشگرانه
۲۱.....	علل پرخاشگری
۲۱.....	علل جسمانی (فیزیکی)
۲۱.....	ناکامی و شکست
۲۳.....	رسانه ها و فضای مجازی

۲۴	اختلالات خلقی
۲۵	فقدان آزادی کافی
۲۶	اضطراب و استرس
۲۷	حسادت
۲۸	اجتماع
۲۹	احساس بی‌کفایتی و ناتوانی
۳۰	یادگیری
۳۱	مشکلات خانوادگی
۳۳	سبک دلبستگی
۳۴	اختلال روانی در پدر و مادر
۳۵	اعتیاد یکی از والدین
۳۵	تنبیه بدنی (فیزیکی)
۳۶	رفتار متضاد والدین
۳۷	پر خاشگری در کودکان
۳۹	خشونت در مدرسه

فصل دوم: پیشگیری از پر خاشگری

۴۲	اصول پیشگیری از رفتارهای پر خاشگرانه
۴۳	راه‌های پیشگیری از پر خاشگری

پیشگیری از پرخاشگری در کودکان: گامی به سوی دنیایی	
آرام	۴۳
آموزش مهارت‌های اجتماعی	۴۴
تقویت مهارت‌های ارتباطی	۴۵
آموزش مهارت‌های حل مسئله	۴۶
ارائه الگو	۴۷
تخلیه هیجانی	۴۷
رژیم غذایی مناسب	۴۹
راه‌های مقابله با پرخاشگری	۵۰
شیوه شناختی	۵۰
افزایش سطح آگاهی	۵۰
شناسایی زمینه پرخاشگری	۵۱
گفتگوی موثر با کودک پرخاشگر	۵۲
انجام ورزش برای کنترل خشم	۵۳
تشویق رفتارهای خوب کودک	۵۳
توجه به آثار پرخاشگری	۵۴
روش صحیح برخورد والدین با پرخاشگری و عصبانیت	
کودکان	۵۵
روش‌های ناکارآمد در کنترل پرخاشگری کودکان	۵۸

فصل سوم: درمان پرخاشگری

- شیوه‌های درمان پرخاشگری ۶۱
- اقدام به رشد فکری کودک ۶۱
- آشنا کردن به حقوق دیگران ۶۲
- آگاهی به زشتی امر ۶۳
- رفع ناکامی‌ها ۶۳
- ایجاد محیط صمیمی ۶۴
- ایجاد سرگرمی و اشتغال ۶۴
- توجه نکردن به کله شقی ۶۵
- دوری از عصبانیت ۶۵
- بازی‌های نظامی ۶۶
- درمان‌های غیر دارویی ۶۷
- موسیقی درمانی ۶۸
- تاثیر موسیقی بر مغز انسان ۶۹
- نقاشی درمانی ۷۰
- موارد اساسی در نقاشی کودکان ۷۲
- آموزش مهارت مدیریت هیجان ۷۴
- بازی درمانی ۷۷
- روش درمانی شناختی رفتاری ۷۹

رفتار درمانی	۸۱
استفاده از دستگاه نورو فیدبک	۸۲
مزایای نورو فیدبک نسبت به دارو درمانی	۸۷
معایب نورو فیدبک	۸۹
درمان دارویی پر خاشگری	۹۱
چگونگی عمل داروهای پر خاشگری	۹۲
نکات مهم در مورد درمان دارویی پر خاشگری	۹۴
توصیه های آقای دکتر فرامرز ذاکری به والدین برای درمان کودک پر خاشگیشان	۹۵
سوال های پر تکرار مراجعین محترم و پاسخ های آقای دکتر فرامرز ذاکری	۹۹
منابع	۱۰۵

مقدمه

امروزه یکی از مسائل بسیاری از کودکان مشکلات رفتاری است و پرخاشگری و استرس یکی از شایع ترین این مشکلات می باشد. چنانچه میزان ابتلاء جوامع بشری به یک موضوع خاص را یکی از معیارهای اهمیت آن موضوع بدانیم به جرأت می توان ادعا کرد که پرخاشگری از جمله مسائل عمده و با اهمیتی است که انسان ها از گذشته های دور تا کنون به صورت گسترده با آن سر و کار داشته و دارند.



پرخاشگری زیر مجموعه ای از اختلال سلوکی است و رفتاری است که هدف آن، آسیب رساندن به خود و یا دیگران است. در تعاریف روان پزشکی پرخاشگری یک هیجان منفی و سرکوب شده است که فرد در موقعیت هایی که برایش اتفاق می افتد آن را به سمت فرد یا شیء خاص و حتی نامشخص بروز می دهد.

مشکلات عاطفی و رفتاری کودکان و نوجوانان که نتیجه اجتناب ناپذیر فقر و بیماری و جهل و بدرفتاری و نابسامانی‌های خانوادگی و کاستی‌های آموزشی و فرهنگی و اجتماعی است، شدیداً مانع رشد و بالندگی و وصول آنان به کمالاتی است که در خلق‌شان مقدر شده است. پرخاشگری در کودکان پیامدهای منفی ثابت شده‌ای دارد که عبارتند از: عدم پیشرفت کافی تحصیلی، ترک تحصیل زودرس، سوء مصرف مواد، بزهکاری و حتی مجرمیت و آسیب‌شناسی روانی در دوره بزرگسالی.



از طرفی دیگر امروزه مشکلاتی دیگری در خانواده‌ها و در زندگی کودکان وجود دارد که از عوامل ایجاد استرس به حساب می‌آیند. نقل مکان و جابجایی در خانواده‌های امروزی بیش از گذشته است که باعث تعویض مدرسه و تغییر دوستان کودک و جدایی از آنها می‌شود این مسئله شاید مورد توجه زیاد والدین قرار نگیرد. از طرفی دیگر ساختار خانواده‌ها تغییر کرده است، بدین صورت که خانواده‌های گسترده و چند عضوی تبدیل به خانواده‌های هسته‌ای شده‌اند. و

چون برای تأمین معیشت، در برخی خانواده‌ها پدر و مادر هر دودر مشاغل بیرون از خانه مشغول به کار هستند، کودکان مدت زیادی را پس از برگشت از مدرسه، در خانه به تنهایی سپری می‌کنند. همه این تغییرات در جوامع روبه پیشرفت و در جامعه کنونی ما رو به افزایش است و کودکان قشر مهم آسیب پذیر از این تغییرات هستند. به طور کلی تجربه استرس در کودکان نقش مهمی را در افزایش مشکلات آتی جسمانی، روانی و اجتماعی به عهده دارد. با توجه به مطالب ذکر شده و آثار سوء عدم درمان پرخاشگری و استرس که نتیجه آن در بزرگسالی دامن گیر فرد خواهد شد، هر برنامه‌ای که بتواند سبب کاهش پرخاشگری و استرس شود منافع بلند مدت و ارزشمندی خواهد داشت، لذا در این کتاب، پس از تعریف پرخاشگری و علل، به روش‌های درمان آن پرداخته شده است.

دکتر فرامرز ذاکری

متخصص اعصاب و روان (روانپزشک)

پیشگفتار

امروزه بسیاری از خانواده‌ها از خشونت و پرخاشگری فرزندان خود شکایت دارند، باید توجه داشته باشیم که عوامل مختلفی در بروز پرخاشگری و خشونت فرزندان تاثیر دارند، یکی از دلایل بسیار مهم پرخاشگری در کودکان یادگیری است، یعنی کودکانی که الگوهای رفتاری پرخاشگرانه داشته‌اند، همانند الگوهای خود رفتار می‌کنند. چنانچه پدر و یا مادری خلق و خویی عصبانی و پرخاشگرانه داشته باشند، مسلماً فرزندشان نیز پرخاشگر خواهد شد. این رفتار توسط کودک یاد گرفته می‌شود. از آنجا که کودکان با والدین همانندسازی می‌کنند، بنابراین بسیاری از رفتارهای پدر و مادر ناخودآگاه، توسط فرزندان یاد گرفته می‌شود. در نظر داشته باشید که حتماً لازم نیست والدین با خود کودک پرخاشگری کرده باشند، چنانچه او شاهد رفتارهای خشونت پدر و مادر با افراد دیگر نیز باشد، این گونه رفتارها را یاد می‌گیرد، بنابراین کودکان از طریق مشاهده، رفتارهای والدین را می‌آموزند.

در جامعه امروز با ماشینی شدن زندگی‌ها ما شاهد پرخاشگری و خشونت بسیاری از کودکان هستیم و والدین از این موضوع 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 کتاب به تعریف رفتار پرخاشگرانه، پرداخته می‌شود و انواع آن بیان می‌گردد و راه‌های مناسب مقابله با پرخاشگری به والدین بررسی و آموخته می‌شود.

دکتر آمنه ذاکری

(متخصص روانشناسی)

فصل اول: تعریف پر خاشگری، علل و انواع آن

تعریف پرخاشگری

خشم هیجانی فراگیر است. هنگامی که افراد جدیدترین تجربه هیجانی خود را توصیف می کنند، خشم هیجانی است که بیشتر به ذهن می آید. خشم از مانع به وجود می آید، مثل زمانی که فرد اینگونه برداشت می کند که نیروهای بیرونی در برنامه ها، هدف ها یا سلامتی او اختلال ایجاد می کند. خشم هم چنین از خیانت در امانت، مورد بی اعتنایی قرار گرفتن، مورد انتقاد ناموجه قرار گرفتن، بی ملاحظه بودن دیگران و رنجش انباشته شده ناشی می شود.



خشم نه تنها پر شورترین هیجان، بلکه خطرناک ترین هیجان نیز هست، به طوریکه هدف آن، نابود کردن موانع در محیط می باشد. در رابطه با تعریف پرخاشگری^۱ از نظر روان شناسی نظرات متفاوتی وجود دارد. روان شناسانی که اعتقاد نظری متفاوتی دارند، در مورد چگونگی

^۱ Aggressiveness

تعریف پرخاشگری اساساً با هم توافق ندارند موضوع اصلی این است که آیا پرخاشگری را بر اساس پیامدهای قابل دیدن آن تعریف کنیم یا بر اساس مقاصد شخصی که آن را نشان می‌دهد. بعضی پرخاشگری را رفتاری می‌دانند که به دیگران آسیب می‌رساند، پرخاشگری ممکن است بدنی (لگد زدن، گازگرفتن) یا لفظی (فریاد زدن، رنجاندن) یا تجاوز (مانند چیزی را به زور گرفتن) باشد.



خشم به صورت پرخاشگری فیزیکی، پرخاشگری کلامی، خصومت، مخالفت، انتقاد، احساس رنجش، بارها درباره چیزی حرف زدن، دوری و اجتناب از مسائل و افراد ابراز می‌شود. بندورا^۱ (۱۹۷۳)، نکته قابل توجه دیگری که در زمینه پرخاشگری و فرهنگ‌ها مطرح است این است که، در تمامی فرهنگ‌ها وجود منافع ضروری برای حیات بشر در پرخاشگری پذیرفته شده است لکن این امر هم قابل قبول همگان است که در صورت عدم کنترل رفتار پرخاشگرانه چه بسا خطرات جبران ناپذیری هم چون قتل به وقوع بپیوندد. بدین جهت، همه

^۱ Bandora

جوامع باید راه‌هایی بیابند تا مانع از آن شوند که اعضای آن یک دیگر را بکشند یا به هم آسیب برسانند.



پرخاشگری از هدف آسیب رساندن سر چشمه می‌گیرد.

روانکاوان معتقدند: هنگامی که ما نمی‌توانیم حرفمان را به کرسی بنشانیم، از راه خشونت آن را اعمال می‌کنیم و این یعنی کسی که اقتدار درونی‌اش از بین رفته یا کم شده، مجبور است از راه خشونت خواسته‌اش را محقق سازد.

در دوره نوجوانی معمولاً پرخاشگری شایع بوده و والدین از آن شکایت می‌کنند وجود انسان مانند یخ است. همچنان که وقتی در اقیانوس قله‌های کوه یخی را نظاره می‌کنیم در واقع فقط آن قسمتی از کوه یخ را می‌بینیم که خارج آب است. رفتارهای آنانی نیز همین‌گونه است و ریشه و منشاء آن در عمق وجود فرد و در دوران کودکی و زمان رشد او نهفته است. بدین منظور که ناراحتی‌ها، ناآرامی‌ها، اضطراب‌ها، ترس‌های پنهان (ترس از طرد شدن، مقبول

نبودن، حسادت‌ها، عدم اعتماد به خود و دیگران و ... نیمه اصلی کوه یخ است که در عمق وجود افراد قرار دارد و دیده نمی‌شود و واکنش‌هایی مانند: وسواس‌ها، بیماری‌های روانی، اعتیاد، افسردگی، پرخاشگری و... قله کوه یخ هستند که خارج از وجود فرد است و خود را نمایان و آشکار می‌سازد.

در طبقه بندی‌های مختلف، مقولات دوگانه و متمایزی از پرخاشگری ارائه شده است، برخی از روانشناسان پرخاشگری کلامی را در مقابل پرخاشگری غیر کلامی قرار می‌دهند. پرخاشگری کلامی نوعی پرخاشگری است که به لحاظ عملیاتی، یک حمله کلامی برای برتری بر فرد دیگر از طریق اهانت یا مجادله است.



پرخاشگری غیرکلامی یا جسمانی حمله به یک موضوع انسانی یا غیر انسانی با استفاده از بدن یا ابزارهای مادی دیگر است.

پسران در مقایسه با دختران پرخاشگری جسمانی بیشتری نشان می‌دهند (به ویژه هنگام برانگیختگی). این تفاوت در همه فرهنگ‌ها دیده می‌شود و از همان مراحل اولیه رشد کودکان آشکار می‌شود. پسران پرخاشگری جسمانی و دختران پرخاشگری کلامی بیشتری را نشان می‌دهند. پرخاشگری کلامی در مدرسه، اثرات سوء فردی و اجتماعی به بار می‌آورد؛ به این معنا، علاوه بر احساس ناراحتی به بیزاری از مدرسه، افت تحصیلی و حتی به ترک تحصیل منجر می‌شود (گروبل و گریند، ۲۰۲۰).



در پرخاشگری خصمانه اساساً قصد و نیت برای آسیب رساندن به فرد دیگر وجود دارد و هدف آن وارد کردن آسیب روانی و جسمانی به فرد دیگر است. پرخاشگری خصمانه نوعی پرخاشگری آشکار است که یا به شکل غیرکلامی (هل دادن، برخورد فیزیکی، پرتاب

^۱ Groebel & Hinde

اشیاء) و یا به شکل کلامی (فحش و ناسزاگویی، اخطار و تهدید، داد و فریاد کردن با صدای بلند همراه با لحن تند و یا نامیدن افراد با القاب زشت) رخ می‌دهد و در طی تعاملات اجتماعی موجب اذیت و آزار دیگران می‌شود (رامیرز، رودریگوز، منوال^۱، ۲۰۲۲).

پرخاشگری نشانه چیست؟

منشاء پرخاشگری را به هرگونه که حساب کنیم باید بگوئیم وجود آن در انسان از یک سو، نشان وجود حالتی است که انسان را در برابر آنچه مورد خواسته و رضای اوست ولی فعلاً به عللی از دسترس او دور است مدافع و مقاوم نشان می‌دهد و از سوی دیگر نشان آن است که در اندرون او یک حالت به هم خوردگی، وسوسه و اضطراب است که انسان را بی قرار ساخته است. پرخاشگری انسان‌ها همیشه نشان دهنده وجود نیازی است که از اندرون منشاء می‌گیرد و این نیاز گاهی دارای جنبه ظاهری و خارجی و زمانی جنبه درونی است عاملی از بیرون مثل دیدن نابسامانی‌ها، بی‌عدالتی‌ها، ظلم‌ها، تبعیض‌ها، برخوردها، برخوردهای جورآمیز ممکن است بر فرد فشار آورده و او را از حالت عادی بیرون کند و او ناگزیر شود برای حفظ تعادل خود دست به رفتاری خصم‌آمیز زند. گاهی عامل از درون است بدین گونه که عقده‌های گذشته او را

^۱ Ramirez, Rodriguez & Manuel

بی حوصله کرده و آرامش روانی را از او گرفته و او ناگریز است
برای بازیافتن آرامش دست به عملی بزند (جلالی، ۱۳۹۹).



زیان های پرخاشگری

علی‌رغم تمامی مسائل ذکر شده پرخاشگری همیشه اوقات نیز زیان-
آور و مضر نیست. بلکه پرخاشگری اگر از حد اعتدال خارج نشود
و هدف آن تسلط بر مشکلات زندگی و ترقی و تعالی و آرایش
انسان باشد نه تنها سودمند است بلکه ضروری نیز هست.



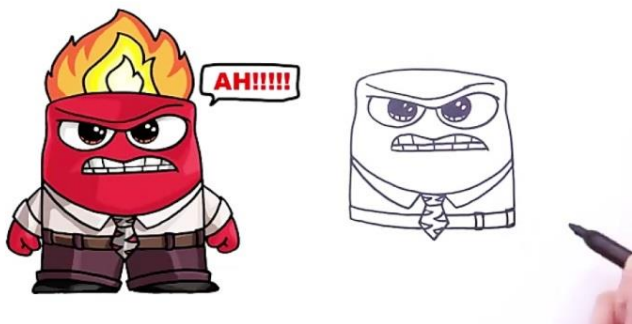
قرار دادن حد و مرز برای پرخاشگری مضر و سودمند قدری مشکل به نظر می‌رسد. لذا کودکی که بر علیه بزرگ تره‌ایش سرکشی می‌کند پرخاشگر است ولی در عین حال نشان می‌دهد که انگیزه‌ای او را به سوی استقلال که جزء ضروری و با ارزش رشد اوست رهبری می‌کند درباره مفید و لازم بودن پرخاشگری قابل ذکر است که اگر انسان برای ابراز پرخاشگری اجازه نیابد نیروی پرخاشگری‌اش انباشته می‌شود و سرانجام به شکل خشونت مفرط یا بیماری روانی ظاهر می‌شود. در واقع برای پالایش روانی دو راه حل وجود دارد که به طور مستقیم و غیر مستقیم با پرخاشگری در ارتباط است این دو راه حل عبارتند از:

۱- صرف نیرو در فعالیت‌های بدنی از قبیل بازی‌های ورزشی، جست و خیز، مشت زدن به کیسه بوکس و غیره.

Boxing



۲- اشتغال به پرخاشگری خیالی و غیر مخرب: اعمال پرخاشگری مستقیم، حمله به ناکام کننده، صدمه زدن به او، ناراحت کردن او، ناسزا گفتن به او و جزء اینها.



ملاک‌های تشخیص پرخاشگری فردی

۱- علاقه و وابستگی به گروه یا فردی ندارد.



۲- دارای رفتار بی‌رحمانه نسبت به همسالان خود است مثل کتک زدن، مشت زدن.

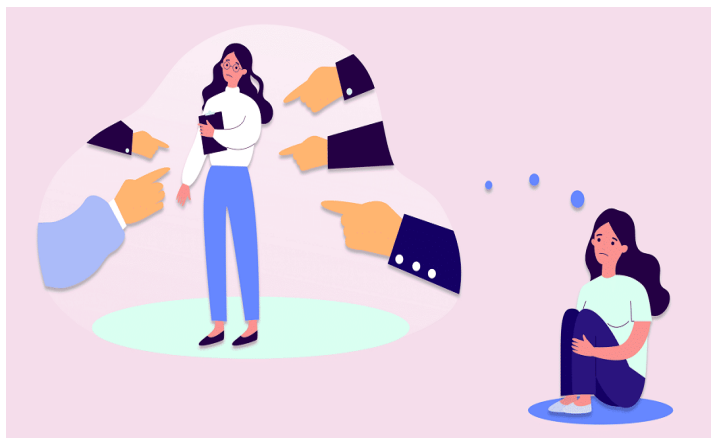
۳- غالباً از مدرسه فرار می‌کند. با کوچکترین مخالفتی با کارها و نظارتش شروع به بد دهنی و ناسزاگویی می‌کند.



۴- زود عصبانی می‌شود.

۵- غالباً دورغ می‌گوید.

۶- بیشتر تنهاست و از اجتماع کناره‌گیری می‌کند.



۷- در مورد افراد کوچکتر از خود قلدری می‌کند.

ملاک‌های تشخیص پرخاشگری گروهی

- ۱- برای اعمال خود باندی درست کرده و آن را هدایت می‌کند.
- ۲- به دوستی گروهی خود وفادار است و حاضر به لو دادن آنها نیست.
- ۳- در بیرون و گاهی در مدرسه به تهاجم فیزیکی جدی با دیگران و کتک کاری می‌پردازد.
- ۴- در عملکرد تحصیلی ضعیف است.
- ۵- نسبت به رفاه دوستان خود کوشا می‌باشد (ساعتچی، ۱۳۸۸).



اضطراب و پرخاشگری در کودکان

کودکان مضطرب نمی‌توانند کودکانی آرام باشند. آنها رفتارهایی پرخاشگرانه از خود بروز می‌دهند. البته بلافاصله پشیمان می‌شوند و از والدین خود عذرخواهی می‌کنند. اگر از کودک مضطرب

پیرسیم که چرا پرخاش می‌کنی و عصبانی هستی، خواهد گفت
نمی‌دانم، یا خواهد گفت دست خودم نیست.

پرخاشگری و افسردگی

پرخاشگری و کج خلقی در کودکان چنانچه با علامت‌های دیگر
همراه باشد می‌تواند نشانه‌ای از افسردگی باشد که در این صورت
لازم است شرایط زندگی کودک تمام و کمال مورد بررسی قرار
گیرد، درباره لجبازی‌های شدید کودکان که گاه به صورت
گریه‌های طولانی و کبودی لب‌ها و واکنش‌های غیرعادی خود را
نشان می‌دهد، بررسی امواج مغز کودک و مراجعه به روان‌پزشک
و روان‌شناس ضرورت دارد.

ریشه و منشاء پرخاشگری

منشاء غریزی و فطری:

گروه بسیاری از روان‌شناسان (فروید^۱ و لورنز^۲) برای پرخاشگری
منشاء غریزی قائلند و معتقدند کودک به همراه تولد خود این حالت
را دارد و آماده پرخاشگری است که جلوه آن بصورت جنگ، دفاع،
نزاع‌های شخصی، درگیریهای جمعی و تمایلات خرابکارانه توام با
خشونت در افراد دیده می‌شود. عمومیت و گسترش این رفتار

^۱ Freud
^۲ Lorenz

تهاجمی در افراد و الزاماتی که در سایه آن برای انسانها است پدید می‌آید. از منظر نظریه پردازان زیستی، آندروژن‌ها^۱، کورتیزول^۲ (که از بخش قشری غدد فوق کلیوی ترشح می‌شوند)، هورمون‌های غدد جنسی^۳ و هورمون‌های هیپوفیز^۴ هورمون‌های مرتبط با پرخاشگری هستند که نقش‌های مهمی در بدن دارند از جمله؛ عنوان یک علت در رشد پرخاشگری، پیامدهایی برای پرخاشگری، واسطه-ای برای بروز پرخاشگری ایفای نقش می‌کنند. بعضی از افراد پرخاشگر، پدر و مادر یا اجدادشان زمینه پرخاشگری را دارند و به کودکان خود منتقل می‌کنند. همانطور که خصوصیات جسمانی مانند رنگ چشم، مو، قد و ... منتقل می‌شود، خصوصیات روانی نیز منتقل می‌شوند.



^۱ Androgens

^۲ Cortisol

^۳ Gonadal

^۴ Hypophysis

منشاء غریزی اجتماعی: شاید بهترین نظر این باشد که بگوییم این حالت در افراد دارای ریشه و منشاء غریزی اجتماعی است. بدین معنی که اصل آن در افراد غریزی است. و در همه افراد بیش یا کم، بصورت آشکار و نهان وجود دارد ولی بتدریج در اثر اکتساب، دامنه آن گسترده خواهد شد.

هدف از پرخاشگری

اصولاً پرخاشگری برای تسلط بر محیط صورت می‌گیرد و انسان در سایه آن آگاهانه ناآگاهانه می‌خواهد به زندگی معنی ببخشد و برای خود خیر و سعادت را بیافریند اگرچه در تشخیص راه نادرستی را طی کند. چه بسیارند خاسته‌هایی که افراد به سوی خود جلب کرده و انسان وامانده از هر سو که راه وصول به هدف را بر روی خود بسته می‌بیند و امید دارد که راه بسته را به سوی خود بگشاید. معمولاً آنها که قدرت و تحمل کافی در خود می‌بینند بی اختیار خود را به هر سو کشانده تا به هدفش برسد. رفتار پرخشگرانه به آنان که در جستجوی راه برای رسیدن به هدفند آرامش می‌دهد. زیرا نتیجه پرخاشگری خارج بر قسمت نیست: یا طرف مقابل را وادار بر پذیرش شرط می‌کند که در آن صورت به هدف خود برسد یا در

این راه درون خود را از ناراحتی خالی کند که تسکین یابد (افروز، ۱۳۸۰).

فرضیه ناکامی - پرخاشگرانه

گرچه پاسخ افراد نسبت به ناکامی بسیار متفاوت است زیرا عوامل ناکام کننده و شخصیت فرد ناکام شونده دامنه بسیار گسترده‌ای دارند در مجموع می‌توان گفت که پاسخ ناکامی پرخاشگری یعنی رفتار دشمنانه و تند به هنگام عدم ناسازگاری با موفقیت، و این رفتار در زندگی روزمره ارتباط بسیار نزدیک با ناکامی دارد.

مثلاً کودکی که از بازی کردن منع می‌شود در اثر خشم اخم می‌کند یا پاهای خود را بر زمین می‌کوبد، چیزی که ثابت شده است این است که ناکامی پرخاشگری را افزایش می‌دهد. پرخاشگری می‌تواند ناکامی‌های فشرده را رها سازد و نوعی تسکین موقتی برای فرد فراهم بیاورد. اما پایان آن معمولاً رضایت بخش نیست به هنگام مواجه شدن با ناکامی باید آنرا به صورت یک مساله مطرح کرد و به دنبال آن راه چاره افتاد(فرقانی رئیسی، ۱۳۹۷).



علل پرخاشگری

علل پرخاشگری با توجه به نوع شخصیت فرد متفاوت است، اما مهمترین علل پرخاشگری عبارتند از:

علل جسمانی (فیزیکی)

بچه‌هایی که از نظر جسمانی مشکلاتی مانند کم کاری یا پرکاری غدد (پرکاری و کم کاری تیروئید)، مشکلات بینایی یا کم خونی و ... دارند. آمادگی بیشتری برای پرخاشگری دارند.

ناکامی و شکست

ناکامی از دیگر دلایلی است که به پرخاشگری می‌انجامد. وقتی کودک به هدف خود دست نیابد و ناکام شود، یکی از رفتارهایی که از او سر می‌زند پرخاشگری است و اگر با پرخاشگری به خواسته‌ی خود دست یابد این رفتار پرخاشگرانه در او تثبیت می‌شود. ناکامی و

شکست در زندگی کودکان می‌تواند یکی از عوامل مهم در پرخاشگری آنها باشد. کودکانی که در موقعیت‌های ناکامی قرار می‌گیرند، احتمالاً به دنبال راه‌های خود برای حل مشکلات خود هستند و در صورت عدم موفقیت، به سمت رفتارهای پرخاشگرانه متمایل می‌شوند. به عنوان مثال، یک کودک که در مسابقات ورزشی شکست می‌خورد، به جای این که به دنبال راه‌های منطقی برای بهبود عملکرد خود باشد، ممکن است به سمت پرخاشگری و خشونت برود.



در واقع ناکامی انواع مختلفی از پاسخ‌ها را ایجاد می‌کند که پرخاشگری فقط یکی از آنهاست. در مواجهه با ناکامی، دامنه‌ای از پاسخ‌ها از تسلیم و ناامیدی گرفته تا غلبه بر موانع بروز می‌کند، گاهی هم فرد احساسات پرخاشگرانه را به سمت خودش بر می‌-

گرداند و نسبت به خودش واکنش نشان می دهد و ممکن است، منزوی شود و یا احساس گناه کند.



رسانه ها و فضای مجازی

رسانه‌ها می‌توانند به عنوان یکی از عوامل مؤثر در پرخاشگری کودکان مطرح شوند. برنامه‌های تلویزیونی و فیلم‌ها می‌توانند حاوی صحنه‌های خشونت آمیز باشند که کودکان را به رفتارهای پرخاشگرانه تشویق می‌کنند. همچنین، بازی‌های ویدئویی نیز می‌توانند حاوی صحنه‌های خشونت آمیز باشند که کودکان را به رفتارهای پرخاشگرانه سوق می‌دهند. برای کاهش تأثیر رسانه‌ها بر پرخاشگری کودکان، والدین باید به محتوای برنامه‌های تلویزیونی و فیلم‌هایی که کودکانشان تماشا می‌کنند توجه کنند و آنها را به تماشای برنامه‌هایی با محتوای سازنده و آموزنده تشویق کنند. همچنین، می‌توانند با کنترل زمان تماشای تلویزیون و بازی‌های ویدئویی، به کاهش تأثیر رسانه‌ها بر پرخاشگری کودکان کمک کنند.



اختلالات خلقی

اختلالات خلقی می‌توانند یکی از عوامل مؤثر در پرخاشگری کودکان باشند. کودکانی که با اختلالات خلقی مانند افسردگی، اضطراب، نارسایی توجه/ فزون‌فکری و اختلال تنظیم خلقی مخرب (DMDD) روبرو هستند، ممکن است به رفتارهای پرخاشگرانه روی آورند.

این کودکان ممکن است به دلیل ناتوانی در مدیریت احساسات خود، به رفتارهای پرخاشگرانه سوق پیدا کنند. برای کمک به کودکان با اختلالات خلقی، می‌توان از روش‌های درمانی مانند مشاوره و درمان روانشناختی استفاده کرد. همچنین، والدین باید به نیازهای عاطفی و روحی کودکان خود توجه کنند و به آنها کمک کنند تا مدیریت احساسات خود را بهبود بخشند. کودکانی که به

اختلال دو قطبی دچار هستند، در مراحل شیدایی خود، اغلب پرخاشگر می شوند. آنها کنترل خود را از دست می دهند، تکانشی می شوند.



فقدان آزادی کافی

گاه مادر به سبب وجود چینش خاص لوازم خانه، کودک را از دست زدن به اشیاء منع می کند یا طفل در منزل به اندازه کافی وسایل سرگرم کننده ندارد یا فرصت بازی آزادانه به او داده نشده است. این عوامل، موجبات پرخاشگری کودک را فراهم می کند. باید برای کودک، محیط و لوازمی فراهم شود که موجب سرگرمی و کشف استعدادهای او گردد.



اضطراب و استرس

بر خلاف آنچه بزرگسالان می‌پندارند، دوران کودکی سراسر شادی و دور از اضطراب نیست و کودکان در سنین اولیه رشد، کمابیش دچار اضطراب و فشار درونی می‌شوند. اضطراب یک حالت هیجانی نامطلوب و مبهم است که مشتمل بر نگرانی، ترس، درماندگی و ناراحتی است و می‌تواند نابهنجاری‌های روانی را به دنبال داشته باشد. زمانی که کودک واقعاً و یا به گمان خویش از عهده حل مشکلی بر نمی‌آید و شکست خویش را در مقابله با مانع حتمی می‌پندارد، احساس ناامیدی می‌کند و مضطرب می‌شود (مصباح و همکاران، ۱۳۹۴). کودکانی که در موقعیت‌های استرس‌زا قرار می‌گیرند، ممکن است به سمت رفتارهای پرخاشگرانه متمایل شوند. به عنوان مثال، یک کودک که در مدرسه با مشکلات اجتماعی روبرو می‌شود، ممکن است به سمت پرخاشگری و خشونت برود.



حسادت

حسادت، واکنشی هیجانی است که به صورت الگوها و جلوه‌های مختلفی ظهور پیدا می‌کند. این پدیده از حدود دو سالگی آغاز می‌شود و با رشد کودک تا بزرگسالی ممکن است ادامه یابد. حسادت در کودکی پاسخی طبیعی است و هنگامی ایجاد می‌شود که او اعتماد و عاطفه یا محبتی را از دست داده باشد. حسادت یکی از شاخه‌های خشم و پرخاشگری به حساب می‌آید که به تنفر از افراد می‌انجامد. حسادت، معلول علل محیطی و تربیتی خاصی است که در خانه، مدرسه و... زمینه پیدایش آن به وجود می‌آید(غرویان، ۱۳۹۷).

کودکانی که حسادت زیادی نسبت به همسن و سالان خود دارند، ممکن است به پرخاشگری روی بیاورند. حسادت به معنای حس

تندر و نارضایتی از موفقیت دیگران است و ممکن است باعث شود که کودکان به دنبال تحقیر و زیرکی دیگران باشند. این احساس ناخوشایند می‌تواند به پرخاشگری و تندر از دیگران منجر شود. برای کاهش پرخاشگری کودکان، باید به عوامل مختلفی که در پرخاشگری کودکان نقش دارند توجه کرد و راهکارهای مناسبی را برای کاهش پرخاشگری کودکان انتخاب کرد.



اجتماع

پرخاشگری کودکان یک مسئله پیچیده است که بسیاری از عوامل مختلف اجتماعی، خانوادگی و روانشناختی در آن نقش دارند. برخی از عوامل اجتماعی که ممکن است به پرخاشگری کودکان منجر شوند عبارتند از:

شرایط زندگی، فشارها، تهدیدها، فرصت‌ها و پیامدهایی که کودکان تجربه می‌کنند.



احساس بی‌کفایتی و ناتوانی

این حس، موجب اضطراب کودک شده و عصبانیتش را در پی خواهد داشت. در این مواقع توجه و حمایت عاطفی والدین، کمک مؤثری در حل این مشکل است.



یادگیری

برخی طیف‌های روانشناختی مرتبط با پرخاشگری، پرخاشگری را امری ذاتی و درونی نمی‌دانند. این رویکرد که تحت عنوان رویکرد تربیت‌گرا شناخته می‌شوند، بر نقش تربیت در اکتساب رفتارهای پرخاشگرانه تأکید می‌کند. مطابق این رویکرد پرخاشگری عمدتاً پاسخی به شرایط نامطلوب محیط است. ناکامی، وقایع آزارنده و ناراحت‌کننده و تهدیدهای محیطی از جمله شرایط نامطلوب محیطی به شمار می‌روند. گاهی کودکان پرخاشگری را از والدین، دوستان، فیلم‌هایی که می‌بینند و... تقلید کرده و یاد می‌گیرند (بکر، ویدمن^۱ و همکاران، ۲۰۱۰).



^۱ Becker-Weidman

مشکلات خانوادگی

با وجود اینکه محققان برای پرخاشگری علل مختلف زیستی، روانی و اجتماعی را مؤثر دانسته‌اند، اما اکثر قریب به اتفاق نوجوانان پرخاشگر، حاصل خانواده‌های مشکل‌دار بوده و ساختار ناسالم و ارتباط نامطلوب والدین با فرزندان، در تمامی این خانواده‌ها مشترک بوده است. بر این اساس، به نظر می‌رسد بررسی محیط خانواده و چگونگی رابطه با والدین، در شناخت علل شکل‌گیری پرخاشگری، ما را با بنیادی‌ترین علت‌ها روبرو نماید (تیگار^۱، ۲۰۱۰).

رفتار متضاد پدر و مادر، جدایی والدین از هم، غیبت طولانی مدت یکی از والدین، وجود جو نامساعد در خانواده، پرخاشگر بودن پدر یا مادر یا هر دو، تبعیض و بی‌عدالتی بیش از حد در کار وی و رفتار تهدید آمیز از علل خانوادگی در بروز پرخاشگری نوجوانان است. در واقع والدینی که، مقتدر هستند قوانین و مقررات مشخصی را برای کودک و کل خانواده دارند، این والدین به احساسات فرزندان‌شان بها می‌دهند و فرزندان، با اعتماد به نفس بار می‌آورند در حالی که والدین دموکرات و مستبد و همچنین والدین سهل‌گیر و

^۱ Tigar

بی‌اعتنا، احساس طرد شدگی به نوجوانان می‌دهند و گاهی خشم او را بر می‌انگیزند که در نهایت به پرخاشگری وی می‌انجامد.



آنچه مسلم است محیط خانوادگی یکی از مهمترین الگوهای ساختاری موثر در یادگیری رفتار از جمله پرخاشگری افراد است. محیط خانوادگی ناسازگار با مشاخره دائمی پدر، مادر و اعضای خانواده، آثار سوء در رفتار کودک باقی می‌گذارد. این آثار در سنین بلوغ و بزرگسالی به صورت عصیان، پرخاشگری، سرکشی از مقررات و قوانین اجتماعی در مردان و با بی‌تفاوتی، انزوا و گوشه‌گیری در زنان نمایان شده و منجر به رفتارهای ناسازگار و ناسالم در فرزندان می‌گردد



سبک دلبستگی

نوجوانان پرخاشگر، همان کودکانی هستند که در ۱۸ ماهگی، دلبستگی نا ایمن داشته‌اند در حالی که که گوشه گیرها عمدتاً جزو گروه دلبستگی اجتنابی بودند. کودکان دارای دلبستگی ایمن، روابط بین فردی بهتری از خود نشان داده‌اند. به طور کلی می‌توان با اطمینان بیان کرد که دلبستگی اضطرابی در دوران طفولیت، با خطر بالای مشکلات رفتاری- اجتماعی و هیجانی به خصوص پرخاشگری در نوجوانان رابطه دارد (میکولینسر، شاور^۱، ۲۰۱۷).



دلبستگی پیوند عاطفی عمیقی است که با افراد خاص در زندگی خود برقرار می‌کنیم، به طوری که وقتی با آنها تعامل می‌کنیم، احساس نشاط کرده و هنگام استرس از این که در کنار آنها هستیم، احساس آرامش می‌کنیم. به عبارت دیگر، دلبستگی یک رابطه نزدیک

^۱ Mikulincer & Shaver

عاطفی است که در آن رابطه، شخص احساس امنیت می‌کند. کودکان از نیمه دوم اولین سال زندگی، به افراد آشنایی که نیازهای آنان را برآورده می‌کنند، دلبسته می‌شوند. فروید اولین کسی بود که بیان داشت، پیوند عاطفی کودک با مادر، پایه و اساس تمامی روابط بعدی اوست، اما نظریه روانکاوی، تغذیه را شرط اولیه پیوند عاطفی نوزاد با مادر می‌داند (پلیرن^۱، ۲۰۱۵).

اختلال روانی در پدر و مادر

بی‌گمان، میان اختلال روانی در کودکان و والدین آنان، پیوندی هست. برای پدید آمدن این ناهنجاری، دو رویه عمومی را می‌توان بازگو کرد:

نخست این که، برای کودکانی که والدینشان دارای بیماری شدید روانی هستند، مانند شیذوفرنی یا شیدایی - افسردگی، یک خط ژنتیکی وجود دارد. با وجود این، اختلال روانی بیش‌تر شامل شرایط روانی حاکم در افسردگی و اضطراب همراه با نوعی اختلال شخصیت است و درباره‌ی اهمیت عوامل ژنتیکی اطمینان کافی متصور نیست.

دومین مکانیسم، تاثیر مستقیم محیطی زندگی کردن با والدین مبتلا به بیماری روانی است. راتر (۱۹۶۶) دریافت که نیرومندترین پیوند، میان اختلال روانی در پدر و مادر و در کودک هنگامی است که پدر و

^۱ Pellerin

مادر، به نوعی با کودک تماس دارند. اگر کودکان، قربانیان اعمال پرخاشگرانه یا خصمانه، شاهد هذیان‌های والدین، گرفتار بیماری آنها یا بخشی از نشانه‌های آن بودند، حداکثر خطر آنان را تهدید می‌کرد.

اعتیاد یکی از والدین

تحقیقات نشان داده که اگر پدر، مادر یا هر دو معتاد باشند زمینه برای پرخاشگری کودکان آماده می‌کنند. اعتیاد والدین یکی از عوامل بروز رفتارهای نابهنجار در کودکان است و می‌تواند به پرخاشگری کودکان منجر شود.

تنبیه بدنی (فیزیکی)

تنبیه بدنی یکی دیگر از دلایل پرخاشگری است. تنبیه و شدت آن می‌تواند به پرخاشگری کودکان منجر شود. به عنوان مثال، تنبیه‌های جسمی و سخت ممکن است به پرخاشگری کودکان منجر شوند. تنبیه باید به معنی بیدار کردن، هشدار دادن، تذکر دادن یا محروم کردن موقت از چیزی باشد نه به معنای لت و کوب کردن و تحقیر کردن.

به عنوان مثال، به جای تنبیه کردن کودک به دلیل رفتار ناپسند، می‌توان با او صحبت کرد و دلیل ناپسندی رفتارش را توضیح داد. همچنین، تعریف رفتارهای ناپسند برای کودکان و تشویق آنها به

عذرخواهی و سعی در اصلاح رفتار می‌تواند به کاهش پرخاشگری کودکان کمک کند. در نهایت، باید توجه داشت که تنبیه به تنهایی نمی‌تواند عامل پرخاشگری کودکان باشد و باید به عوامل دیگری که در پرخاشگری کودکان نقش دارند نیز توجه کرد.



رفتار متضاد والدین

رفتار متضاد والدین زمینه را برای پرخاشگری ایجاد می‌کند. مثلاً پدری که دستور می‌دهد و مادر بر خلاف آن دستور عمل می‌کند و بالعکس. هر چه تضاد بین والدین، خانه و مدرسه بیشتر باشد پرخاشگری در کودک بیشتر می‌شود.



پرخاشگری در کودکان

پژوهش‌ها نشان می‌دهد کودکان به ویژه کودکان مبتلا به اختلالات رفتاری به دلیل کمبود مهارت‌های حل مسئله اجتماعی با مشکلاتی مواجه هستند. رفتار پرخاشگرانه دوران کودکی می‌تواند به عنوان یک عامل پیش‌بینی کننده برای بزهکاری، سوء مصرف مواد، افسردگی، افت تحصیلی... باشد. هم چنین شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد رفتار ضد اجتماعی دوران خردسالی با ناتوانایی‌های دوران بزرگسالی در ارتباط است. از سویی دیگر پژوهش‌های انجام شده حاکی از ارتباط پرخاشگری با مشکلات یادگیری است. به عنوان نمونه یک چهارم کودکانی که دچار کندخوانی هستند و یک سوم کودکان مبتلا به اختلال ناتوانی در خواندن، پرخاشگر هستند (مهريار، ۱۳۸۲).



علاوه بر رابطه منفی همدلی با پرخاشگری، کودکان پرخاشگر معمولاً در خواندن نشانه‌های هیجانی، درک دیدگاه طرف مقابل و مدیریت خشم مشکل دارند. راه‌های این کودکان برای موقعیت‌های تعارض

آمیز فرضی، کمتر جامعه پسنده و توام با ابراز وجود است. این مسئله شاید به این علت باشد که کودکان پرخاشگر نسبت به کودکان عادی راه حل های توام با ابراز وجود را به صورت منفی تر و راه حل های پرخاشگرانه را به گونه ای مثبت ارزش گذاری می کنند.



ممکن است عوامل مختلف رفتار پرخاشگرانه را افزایش دهند:

گر چه سه عامل نخست نسبتاً نادر هستند:

۱. پرخاشگری می تواند نتیجه بد کار کردن مغز باشد که منجر به کنترل نامطلوب انگیزش می شود. ممکن است کودکان مبتلا، سابقه ی مشکلات یا احیای زمان تولد، رشد کند و نارسایی رفتار انگیزشی داشته باشند. این قبیل کودکان با خشم و غیظ پرخاشگرانه، ناکامی پاسخ می دهند.
۲. بعضی کودکان روان پریش (کودکان به شدت دارای اختلال، به دور از لمس واقعیت) ممکن است طغیان های پرخاشگرانه داشته باشند.

۳. گروه کوچکی از کودکان هستند که با یک مزاج آسیب‌پذیر، به دنیا آمده‌اند. هنگامی که تحت فشار روانی قرار می‌گیرند به راحتی پرخاشگر و ویرانگر می‌شوند.

۴. با وجود این، تردیدی نیست که متداول‌ترین عامل پرخاشگری آشکار در کودکان و نوجوانان به تجارب منفی در زندگی اولیه آنها بستگی دارد.

پاترسون (۱۹۸۲) مسایل ویژه‌ای را شناخته است که می‌توانند به اختلال رفتاری پرخاشگرانه منجر شوند. این مسایل در رابطه با مشکلات کودکانی که رفتار پرخاشگرانه دارند و یا مورد بدرفتاری قرار می‌گیرند، نمی‌توانند برای غلبه بر این قبیل گرایش‌ها از خودشان کمک بگیرند، این کودکان نیاز دارند که بفهمند بزرگسال می‌تواند رفتار خویش را بفهمد و با آن مقابله کند. این کار به آنها کمک می‌کند که مسئولیت رفتار خود را قبول کنند و فکر کنند که این کار امکان‌پذیر است و تلاش نمایند خودشان آن را کنترل کنند.

خشونت در مدرسه

گاهی کودکان در مدرسه قربانی خشونت می‌شوند، این قربانی شدن باعث می‌شود که خود آنها نیز عامل خشونت شوند. عواملی که به خشونت در مدرسه می‌انجامد، عبارت‌اند از:

- ۱- وقتی کودکی توسط دانش آموز دیگر مورد تمسخر قرار گیرد.
- ۲- وقتی کودکی توسط دانش آموزان دیگر کتک می خورد و قادر به دفاع از خود نباشد.
- ۳- وقتی کودک همیشه از مشاجرات فرار می کند و حتی در مواقعی به گریه می شود.
- ۴- وقتی کودکی مرتب وسایل، پول خود را گم می کند.
- ۵- خجالتی بودن و سکونت مکرر در کلاس
- ۶- افت تحصیلی، افسردگی و ناراحت بودن، اضطراب زیاد.
- ۷- این عوامل کودک را قربانی خشونت دیگران می کند و خود کودک نیز عامل خشونت می شود و رفتارهای پرخاشگرانه از او سرخواهد زد.

فصل دوم: پیشگیری از پرخاشگری

اصول پیشگیری از رفتارهای پرخاشگرانه

شناخت وضعیت روانی کودک و عدم تشدید پرخاشگری طبیعی: کودکان مثلاً در ۱۲ ماهگی، وقتی با هم هستند رفتار پرخاشگرانه از خود نشان می‌دهند و غالباً این رفتارها به خاطر اسباب بازی و مواردی این چنین است. این نوع پرخاشگری به عنوان جرات درونی نیز تعبیر شده است که دفاع از حقوق یا متعلقاتی مانند ممانعت کودک از اینکه کسی اسباب بازی او را بگیرد را شامل می‌شود. بزرگسالان ناآگاه، پرخاشگری طبیعی کودک را از طبیعت کودکانه به خشونت تشدید شونده می‌کشانند.

لذا نخستین شرط و اصل، در پیشگیری از بروز پرخاشگری کودکان این است که (۱) مربی و والدین از ویژگی‌های هر مرحله از رشد کودکان اطلاع داشته باشند. (۲) تقویت رفتارهای جامعه‌پسند: پرخاشگری و رفتارهای مشابه آن، رفتارهایی ضد اجتماعی هستند. تقویت رفتارهای اجتماعی مانند همکاری، مشارکت، همدلی؛ اگر از ابتدای دوران کودکی در شخص تقویت شود، زمینه کمتری برای پرخاشگری در رفتار شخص باقی می‌ماند. برای کاهش پرخاشگری باید مجموعه‌ای از استدلال‌های منطقی و الگوهای مناسب را ساخت و برای کودکان بطور کلامی، تصویری و عملی نشان داد که

پرخاشگری و پریشانی حاصل از آن نه تنها در قربانیان پرخاشگری بلکه در خود پرخاشگران، وابستگان آنها و حتی در جوامع اثر منفی می‌گذارد (صادقی و مشکبید حقیقی، ۱۴۰۰).



راه‌های پیشگیری از پرخاشگری

پیشگیری از پرخاشگری در کودکان: گامی به سوی دنیایی آرام
پرخاشگری در کودکان، رفتاری ناخوشایند و نگران کننده است که می‌تواند پیامدهای منفی متعددی به دنبال داشته باشد. خوشبختانه، با استفاده از روش‌های پیشگیرانه می‌توان تا حد زیادی از بروز این رفتار در کودکان جلوگیری کرد. در در دانش روانشناسی و علوم تربیتی، اقدامات گوناگونی جهت پیشگیری از بروز پرخاشگری در کودکان، توصیه شده است که به نمونه‌هایی از آنها اشاره می‌شود.



آموزش مهارت‌های اجتماعی

یکی از مهمترین روش‌های کاهش رفتارهای پرخاشگرانه، آموزش است. فرایند آموزش این امکان را به کودک می‌دهد که رفتارهای دیگری را جایگزین رفتار پرخاشگری کند. یکی از روش‌های کاهش تکرار رفتارهای پرخاشگرانه، آموزش مهارت‌های اجتماعی است. آموزش مهارت‌های اجتماعی در گروه‌های سنی مختلف از جمله کودکان پرخاشگر و والدین پرخاشگر که با فرزندان خود رفتار پرخاشگرانه‌ای دارند، مورد استفاده قرار گرفته است. در بسیاری از موارد، تغییرات ژرفی در رفتارهای مورد نظر حاصل شده است؛ مثلاً افزایش ارتباطات فردی و توانایی بهتر مدارا کردن با طرد و استرس و همچنین کاهش رفتار پرخاشگرانه مربوط به این تغییرات، فراوان مشاهده شده است. این نتایج امیدوار کننده بیانگر آن است که آموزش

مهارت‌های اجتماعی می‌تواند روش امید بخشی برای پیشگیری و کاهش رفتارهای تداوم یافته و پرخاشگرانه باشد (جعفری هرفته، ۱۴۰۰).



تقویت مهارت‌های ارتباطی

مهارت‌های ارتباطی مهارت‌هایی هستند که با کمک آنها اطلاعات را به دیگران منتقل می‌کنیم. مهارت‌های ارتباطی به دو مقوله کلی مهارت-های کلامی و غیرکلامی تقسیم می‌شوند. هر چند زبان، اصلی‌ترین پل ارتباطی و حرف زدن متداول‌ترین وسیله‌ی ارتباطی است، اما نباید از تأثیرات شگرف پیام‌های غیرکلامی در مقوله‌ی ارتباط، غافل شویم. اغلب اطلاعات واقعی از طریق لغات ایجاد می‌شوند، اما اطلاعات نگرشی غالباً از جنبه‌های غیرکلامی به دست می‌آیند؛ زیرا از طریق کلام نمی‌توان بسیاری از حالت‌های احساسی و هیجانی و تجربه‌های شخصی را بیان کرد.



آموزش مهارت‌های حل مسئله

کودکان باید یاد بگیرند که چگونه با مشکلات و چالش‌های خود به طور مسالمت‌آمیز و بدون توسل به خشونت برخورد کنند. آموزش مهارت‌های حل مسئله به آنها کمک می‌کند تا خشم خود را به طور مناسب مدیریت کنند و راه‌های خلاقانه‌ای برای مشکلات خود پیدا کنند.



ارائه الگو

نظریه پردازان یادگیری می گویند همان طور که با الگوهای مخرب می توان پرخاشگری را به مردم آموزش داد، با الگوهای غیرپرخاشگر نیز می توان به همه کمک کرد تا در برابر تحریک، مقاومت کنند. ارائه الگوی عملی و عینی سبب تأثیرگذاری و برانگیختگی روانی همسو با ابعاد شخصیتی الگو می شود. تأثیر عمیق و جدی الگو مبتنی بر روحیه تقلید و همانندسازی در آدمی است و در روانشناسی درباره‌ی علت و سازگاری آن مباحث گسترده‌ای مطرح شده است



تخلیه هیجانی

طی سالیان طولانی باور بر این بود که فراهم آوردن فرصتی برای دستیابی افراد عصبانی به رفتارهای غیرتهاجمی اما تغییرپذیر، سبب تنش و تحریک آنان می شود و تمایل به رفتارهای پرخاشگرانه را در آنان تضعیف می کند.

هرچند فروید وجود تخلیه هیجانی را تأیید می‌کرد، اما نسبت به تأثیر آن در پیشگیری از پرخاشگری آشکار چندان خوشبین نبود. در حال حاضر در مورد تخلیه هیجانی و تأثیر آن عقاید متفاوتی وجود دارد؛ ممکن است برای عده‌ای به تخلیه پرخاشگری منجر شده و عده‌ای را نیز به پرخاشگری رهنمون شود. به این حالت، اصطلاحاً آزاد کردن انرژی پرخاشگری از طریق ابراز هیجان‌های پرخاشگرانه یا رفتارهای دیگر اطلاق می‌شود.

در اینجا توصیه می‌شود امکان تخلیه هیجانی در شرایط کنترل شده یا جامعه پسند، مانند ورزش، گفتگو، تفریح و بازی‌های گوناگون برای کودک فراهم شود.



رژیم غذایی مناسب

تغذیه نامناسب که مشخصه‌های آن کمبود روی، آهن، ویتامین‌ها و پروتئین‌ها است، سبب کاهش ضریب هوشی می‌شود و سپس به رفتارهای ضد اجتماعی می‌انجامد. مصرف بیش از اندازه‌ی کاکائو، نمک، سرکه، تنقلات، سردی‌ها، باعث تحریکات عصبی کودک و تماشای تلویزیون و بازی‌های کامپیوتری بیش از یک ساعت در روز باعث تشکیل امواج مخرب در مغز کودک و عصبانیت و لجبازی کودک می‌شود.

گروه‌های غذایی مورد نیاز کودک شامل شیر، لبنیات، میوه‌ها، سبزی‌ها، مواد نشاسته‌ای مثل غلات، گوشت و مواد پروتئینی، چربی‌ها و روغن‌ها در حد اعتدال است

در مطالعات گوناگون رابطه شیر مادر با کاهش پرخاشگری و اضطراب در کودکان به اثبات رسیده است. کودکانی که با شیر مادر تغذیه نشده‌اند و یا دریافت ناکافی از آن داشته‌اند، بیشتر دچار این اختلال می‌شوند.

کم خوابیدن کودک نیز باعث افزایش لجبازی می‌شود، خواب شب مهم‌تر از خواب روز است، چون در خواب روزانه عواملی نظیر نور و

صدا باعث بر هم خوردن ریتم خواب می‌شود و کودک با وجود خواب زیاد، پس از بیداری آرامش ندارد.



راه‌های مقابله با پرخاشگری

با توجه به شیوع پرخاشگری در دوران کودکی و آثار سوء آن بر جنبه‌های مختلف زندگی کودک، توجه ویژه‌ای به مقابله با آن می‌شود. برای مقابله با پرخاشگری کودکان می‌توان از شیوه‌های شناختی، عاطفی و رفتاری استفاده کرد.

شیوه شناختی

منظور از شیوه شناختی، ایجاد تغییر در شناخت و نگرش کودک است که با اعطای بینش صحیح، زمینه درمان پرخاشگری را فراهم می‌سازد. مهمترین روش‌ها در حوزه شناختی به این قرار است:

افزایش سطح آگاهی

روان‌شناسان در هنگام کار با کودکان از شیوه‌های رفتار درمانی عقلانی و هیجانی با احتیاط بیشتری استفاده می‌کنند. اهداف عمده این

روش، عبارت‌اند از: به حداقل رساندن آشفتگی‌های روانی، کاهش رفتارهای خود تخریب‌گرانه، واقعی شدن زندگی و شاد زیستن. در این روش باید به کودک فهماند که مقام او در خانواده یا جامعه چه اندازه است. وقتی کودک بفهمد که در جامعه یا خانواده موقعیتی ارزشمند دارد، سعی می‌کند خودش را در آن موقعیت حفظ کند و با مشاهده کمترین ناسازگاری از سوی دوستان یا اطرافیان، نسبت به آنان پرخاشگری نکند.

شناسایی زمینه پرخاشگری

مهمترین روش‌های مقابله با پرخاشگری از بین بردن علل و عوامل آن است. هر معلولی علتی دارد و هر رفتار ناهنجاری که از فرزندان سر می‌زند، دارای ریشه و زمینه خاصی است. برای تغییر دادن هر معلولی و عوض کردن هر رفتاری باید به علل آن توجه کرد و ریشه‌ها و زمینه‌های آن را از بین برد. اگر پدر و مادر و مربیان کودک در دوران شکل‌گیری شخصیت او با بی‌احترامی، تحقیر، سرکوفت و سرزنش برخورد کنند، شخصیت کودک به صورت شخصیتی ذلیل، حقیر و وابسته شکل خواهد گرفت.

اولین قدم برای مقابله با پرخاشگری کودکان شناخت نوع خشونت، دلایل و عوامل محرک آن است. در این صورت می‌توانید برای مقابله با مشکل اصلی و درک و پذیرش کودک اقدام کنید تا به مرور نیازی

که او به ابراز خشونت احساس می‌کند، کمتر شود. در این مسیر مشاور و روانشناس کودک نقش مهمی دارد.

گفتگوی موثر با کودک پرخاشگر

با شناختی که از کودک و مسائل محرک برای او دارید، گفتگو را آغاز کنید. در زمانی که آرامش دارد درباره خشم و عصبانیتش با یکدیگر صحبت کنید و صمیمانه و همدلانه به خوبی به صحبت‌های او گوش دهید و حتی اگر در این بین دوباره خشمگین شد، کنترل خود را حفظ کنید. با شنیدن صحبت‌های کودکان نکات بسیار خوبی دستگیرتان می‌شود و از طرفی کودک نیز با دریافت احساس درک و همدلی، آرامش بیشتری پیدا می‌کند.



انجام ورزش برای کنترل خشم

انجام ورزش می‌تواند به کنترل خشم در کودکان کمک کند. ورزش به کودکان کمک می‌کند تا احساس خستگی کنند و انرژی خود را خارج کرده و به این ترتیب، احتمال خشم و خشونت کمتر می‌شود. همچنین، ورزش به کودکان کمک می‌کند تا مهارت‌های اجتماعی خود را بهبود بخشند و با دیگران بهتر ارتباط برقرار کنند. بنابراین، انجام ورزش می‌تواند به کنترل خشم در کودکان کمک کند.

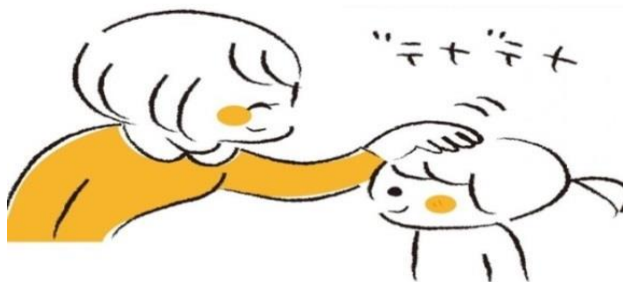


تشویق رفتارهای خوب کودک

برای تشویق رفتارهای خوب کودک، می‌توان از راهکارهای زیر استفاده کرد:

- ۱- تحسین رفتار مناسب کودک با پاداش‌های مناسب
- ۲- تشویق کودکان به فعالیت‌های سازنده و مفید مانند ورزش و هنر
- ۳- تشویق کودکان به صحبت کردن و بیان احساساتشان به جای استفاده از خشونت

- ۴- تشویق کودکان به توضیح دادن دلایل رفتار مثبت‌شان
- ۵- تشویق کودکان به پذیرش مسئولیت رفتارشان، با استفاده از تمجید
- ۶- تشویق به جای تنبیه. تشویق کودکان به عذرخواهی و سعی در اصلاح رفتار با توجه به اینکه تشویق رفتارهای خوب کودک یک مسئله مهم در پرورش کودکان است، باید به راهکارهای مناسبی که برای تشویق رفتارهای خوب کودکان وجود دارد توجه کرد و از آنها بهره برد. در این زمینه می‌توان از روان‌شناس کمک گرفت.



توجه به آثار پرخاشگری

پیامدهای بسیار منفی پرخاشگری برای کودکان، باعث توجه بیشتر پژوهشگران به این موضوع شده است؛ پیامدهایی همچون افت تحصیلی، ایجاد تصویری منفی از کودک در میان همسالان و معلمان، طرد کودک از سوی همسالان، مصرف الکل و مواد مخدر و بزهکاری.



پرخاشگری در دوره کودکی در صورت عدم درمان به مدت طولانی باقی می ماند و می تواند پیش بینی کننده رفتارهای پرخطر بعدی باشد. بررسی ها نشان داده است کودکان پرخاشگر در دوران بزرگسالی نیز تمایل به ادامه پرخاشگری دارند.

کودک باید درباره پیامدهای پرخاشگری خود فکر کند و دائماً به خود تلقین کند که خشم و پرخاشگری، عواقب خطرناکی دارد و نیز خشم و پرخاشگری آثار ویرانگری روی روان کودک میگذارد و عمر او را کوتاه و سلامت او را تهدید می کند.

روش صحیح برخورد والدین با پرخاشگری و عصبانیت کودکان

۱- محدودیت هایی برای کنترل پرخاشگری وضع کنید و آنها را به اطلاع کودک برسانید.

۲- مدل‌های پرخاشگری را به حداقل برسانید، می‌توانید از

راهکارهای زیر استفاده کنید:

❖ ساعاتی را که کودک فیلم‌های خشونت‌آمیز تلویزیونی نگاه

می‌کند، محدود کنید.

❖ فیلم‌ها، تصاویر، و روزنامه کودک را به دقت انتخاب کنید.

❖ الگوهای را در اختیار کودک بگذارید که پرخاشگرانه نباشد.

❖ همراه کودک برنامه‌های تلویزیونی را ببینید و صفحه

پرخاشگرانه آن را تفسیر کنید.

۳- رفتارهایی را که مغایر با رفتار پرخاشگرانه است، تقویت کنید.

۴- نحوه ارتباط کودک را با افرادی که با او زندگی می‌کنند، مورد

بررسی قرار دهید.

۵- به جای کودک پرخاشگر، به کودکی که به او پرخاش شده

است، توجه کنید.

۶- همدلی را افزایش دهید، آگاهی کودک را نسبت به رنجی که بر

اثر پرخاشگری او در افراد یا حیوانات به وجود می‌آید، افزایش

دهید.

- ۷- اگر قرار است کودک به خاطر رفتار پرخاشگرانه، تنبیه شود، بهتر است به طریقی نباشد که منجر به حمله انتقامی و تلافی جویانه از طرف کودک شود.
- ۸- از تنبیهات بدنی پرهیز کنید.
- ۹- علت رفتار پرخاشگرانه وی را بیابید.
- ۱۰- با کودک قرار داد رفتاری ببندید تا برای انجام رفتار مطلوبش جایزه دریافت کند.
- ۱۱- ثبت وقایع روزانه، بازی درمانی، موسیقی درمانی، جمله سازی، گوش دادن فعال ممکن است به عنوان کمکی در جهت درک کودکان خشن به کار گرفته شود.
- ۱۲- فرصت تخلیه هیجانات را برای کودک فراهم کنید.
- ۱۳- همکاری، مسئولیت و پیگیری مسائل مورد علاقه را با دادن مسئولیت به کودکان تشویق کنید.
- ۱۴- برای مهار رفتار کودک، فنون محروم سازی ممکن است تا حدودی مفید واقع شود. بنابراین رفتارهای پسندیده را به وضوح تشریح کنید و پاداش‌ها و کیفرهای آنها را مشخص و بیان کنید.

روش های ناکارآمد در کنترل پرخاشگری کودکان

برای کنترل پرخاشگری کودکان، باید از روش های مناسب استفاده کرد. اما همچنین باید از روش های ناکارآمد در کنترل پرخاشگری کودکان پرهیز کرد. در زیر به برخی از این روش های ناکارآمد اشاره شده است:

۱- تحریک کردن کودک:

تحریک کردن کودک و افزایش خشم و خشونت او، به جای کنترل پرخاشگری کودک، ممکن است به تشدید آن منجر شود.



۲- تنبیه بی رویه:

تنبیه بی رویه و بدون توجه به علت پرخاشگری کودک، به جای کنترل این رفتار، ممکن است به تشدید آن منجر شود.

۳- نادیده گرفتن علت پرخاشگری:

نادیده گرفتن علت پرخاشگری کودک و تنها تمرکز بر رفتار خشونت-آمیز او، به جای کنترل پرخاشگری، ممکن است به تشدید آن منجر شود.



۴- مقایسه کردن کودک با دیگران

۵- یادآوری مداوم رفتار کودک

۶- تحقیر کردن کودک به دلیل رفتار پرخاشگرانه

۷- مقابله به مثل کردن با رفتار کودک

۸- سرکوب کردن خشونت بدون از بین بردن عوامل آن

در هر صورت، برای کنترل پرخاشگری کودکان، باید به یک روانپزشک مراجعه کرد و روش‌های درمانی مناسب را با او مشاوره کرد.



فصل سوم: درمان‌های پر خاشگری

شیوه‌های درمان پرخاشگری

قبل از هر چیز کودک باید به صورت کامل معاینه شود تا اطمینان حاصل کنیم که از نظر جسمی و غدد مشکل خاصی وجود ندارد. برای کاهش و درمان پرخاشگری راه‌های مختلف وجود دارد که در این مبحث به ذکر چند راه حل می‌پردازیم.



نباید اجازه داد پرخاشگری و خشونت در کودک تثبیت شود و به صورت عادت درآید:

کودک اگر دریابد که با این شیوه عمل می‌تواند موفق شود هرگز تن به مصلحت نخواهد داد چون احساس می‌کند که از طریق پرخاشگری می‌تواند به خواسته‌اش برسد.

اقدام به رشد فکری کودک

در موقع پرخاشگری کودک نباید عصبانی شد و یا بر سر کودک فریاد کشید این امر ممکن است اثر فوری و موقتی داشته باشد ولی در دراز

مدت کاری بیهوده و نا موثر است. باید از جر و بحث و جارو جنجال دست کشید و از طریق ذکر داستان‌ها و بیان مسائل کوشید تا سطح آگاهی و اندیشه اطفال را بالا برد.



آشنا کردن به حقوق دیگران

کودک باید به حقوق و وظایف خود در برابر دیگران آشنا باشد و گمان نکند که والدین و احیاناً دیگران موظفند هر رفتاری که از آنها بروز کرده تحمل کنند. بلکه باید کودک کنترل نفس و رفتار خود را بیاموزد.



آگاهی به زشتی امر

کودک باید دریابد که با پرخاشگری خود عمل ناپسندی انجام داده و نباید هرگز از زدن و ویران کردن و پرخاش و عتاب خود راضی باشد باید به خاطر عمل زشتی که انجام داده از طرف مقابل عذرخواهی کند.



رفع ناکامی‌ها

باید مسائلی که باعث ناکامی می‌شود را از بین برد، یا اینکه قدرت تحمل کودک را در برابر ناکامی بالا برد، تا لاقلاً کودک پذیرای ناکامی باشد و پرخاشگری نکند. همچنان بسیار مهم است تا مطابق با توان کودک از او انتظار داشت و بیش از حد از او توقع نداشت.



ایجاد محیط صمیمی

والدین می‌توانند از طریق ایجاد روابط دوستانه و محیط صمیمانه و گرم تا حدی زمینه پرخاشگری را کم کنند. همچنین از طریق ذکر و بیان ملاحظت‌ها و 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. به کودک باید تفهیم کرد که با رفتارهای پرخاشگرانه نمی‌تواند دوست خوب برای خود پیدا کند.



ایجاد سرگرمی و اشتغال

بیکاری و نداشتن یک وظیفه فرد را دچار پرخاشگری می‌کند. باید کودک را به کاری که مورد علاقه‌اش است سرگرم نمود تا فرصت فکر کردن برای دعوا و تهاجم را نداشته باشد.



توجه نکردن به کله شقی

بعضی کودکان از طریق کله شقی و خشونت می خواهند به هدف خود برسند والدین سعی کنند از طریق بی اعتنایی به لجبازی‌ها و ارزش ندادن به آنها، پرخاشگری او را بی اعتبار کنند.



دوری از عصبانیت

والدین در هنگام عصبانیت سعی کنند بر خود مسلط و کنترل خود را از دست ندهند و حتی الامکان از بروز خشونت در مقابل فرزندان خود

پرهیز کنند، چرا که تماشای صحنه پرخاشگری، خشونت را در کودکان افزایش می‌دهد.

دور داشتن کودک از محیط‌های پرهیاهو و پرسروصدا پرخاشگری کودک را کاهش می‌دهد: باید تا آنجا که ممکن است کودکان را از کارها و اموری که جنبه خشونت را در آنها رشد می‌دهد دور بداریم. انتخاب شیوه مناسب برای بیان احساسات: کودکی که پرخاشگر است نباید عقده خود را سر دیگران خالی کند. می‌توان در موارد خشم عروسی را به دستش داد تا به زمین بکوبد یا اسباب بازی خرابی را کنارش گذاشت تا خشم خود را متوجه آن کند.



بازی‌های نظامی

می‌توان از بازی‌های جنگی و نظامی برای کنترل و تبدیل پرخاشگری و بیان احساسات خشمگینانه استفاده کرد. همچنین استفاده از ورزش، هوای آزاد، شوخی‌ها و مزاح‌ها در کاهش پرخاشگری موثر است.



حمایت روانی: به جای سرزنش کودکان پرخاشگر باید از آنها دلجویی کرد. از کودک باید پرسید «چرا چنین کردی؟» «چرا ناراحتی؟» من می‌خواهم به تو کمک کنم و ... از این طریق برای او پناهگاه مطمئن درست کنیم تا با ما احساس نزدیکی کرده و خود را در پناه ما قرار دهد.

درمان‌های غیر دارویی



موسیقی درمانی

به طور خلاصه در موسیقی درمانی با استفاده از موسیقی، که یک رسانه هنری خلاق است، به افرادی که دارای مشکلات گوناگون می‌باشند. به منظور دستیابی به بهداشت روانی و جسمی آنان کمک می‌شود. موسیقی درمانگر، اهداف و مقاصد را بر اساس نیازهای خاص درمانجو دنبال می‌کند. فنون مختلفی برای پیشبرد این اهداف استفاده می‌شود. برای مثال، نواختن آلات موسیقی با همسالان یا درمانگر می‌تواند مهارت‌های میان فردی را افزایش دهد و کارکردهای اجتماعی را بهبود بخشد. از همه مهمتر اینکه افراد احساساتشان را در روشی مطمئن و لذت بخش بوسیله نواختن موسیقی، گوش کردن به موسیقی و رقصیدن به همراه موسیقی بیان می‌کنند.





تأثیر موسیقی بر مغز انسان

موسیقی می‌تواند به روش‌های مختلف مورد استفاده قرار بگیرد. در علم روانپزشکی به عنوان یک منبع تحقیقاتی و نیز برای درمان امراضی چون بیماری‌های روانی، افسردگی، و بی‌خوابی و به طور کلی می‌توان گفت به عنوان عامل مؤثر در بهبود سریعتر بیماری‌ها، به کار می‌رود. طبق تحقیقات موسیقی‌شناسان، گوش دادن به موسیقی، بسته به نوع موسیقی - می‌تواند به متابولیسم (تحولات و دگرگونی‌های حیاتی) بدن تأثیر بگذارد، فشار خون را بالا یا پایین ببرد، توازن انرژی برقرار کرده و به هضم غذا کمک کند.



تحقیقات نشان داده که موسیقی‌های آرام (مانند موسیقی کلاسیک یا تمپوی پایین) آرامش‌بخش هستند. احساسی که از سی دقیقه گوش دادن به چنین موسیقی به وجود می‌آید معادل آرامشی است که از خوردن یک قرص والیوم حاصل می‌شود از آنجا که در این نوع موسیقی، شعری وجود ندارد، ملودی، تن، آهنگ و ریتم است که تاثیر گذار است و هر دو نیمکره مغز را درگیر جریان خود می‌کند. قدرت موسیقی به حدی است که می‌تواند مانند مصرف دارو اعتیادآور شود. می‌توان گفت که موسیقی ابزار قدرتمندی است که می‌تواند تاثیرات مثبت روحی و جسمی بسیاری بر اشخاص داشته باشد. البته اگر درست به کار رفته شود، در غیر اینصورت، ممکن است تاثیرات منفی به همراه داشته باشد (پاتل^۱، ۲۰۱۹).

نقاشی درمانی

نقاشی و طراحی از مهم ترین عوامل در بیان مقاصد، افکار، عقاید و نیازهای درونی بشر محسوب می‌شود که از دیرباز مورد استفاده انسان قرار داشته است. اشتغال به این فعالیت خلاقانه، اعم از آفرینش نقاشی و یا کاربرد و استفاده از آن می‌تواند علاوه بر پرورش حس زیبایی دوستی و ذوق هنری انسان، نقش موثری در رشد شخصیت، شناخت مشکلات و نابسامانی‌های روانی و درمان وی داشته باشد. در نقاشی

^۱ Patel

های کودکان می توان اطلاعات مناسبی از ویژگی های شخصیت کودک به دست آورد. توانایی های ذهنی، ویژگی های عاطفی، ناکامی ها، فشارها و تمایلات درونی کودک را می توان از طریق نقاشی های او باز شناخت. این قبیل فعالیت ها علاوه بر استفاده در شناخت کودک و تشخیص نوع بیماری ها و مشکلات او، شیوه موثری در رهاسازی عواطف متراکم و فشارهای روانی به شمار می رود (میرزابیگی، ۱۳۹۰).



بطور کلی، نقاشی های کودکان همزمان با رشد سنی ایشان، روز به روز واقع گرایانه تر می شود. گاهی، هم چنان دارای عناصر و اجزایی هستند که گرچه در حالت عادی نمی توان آنها را دید، ولی کودک از موجود بودنشان آگاهی دارد.



موارد اساسی در نقاشی کودکان

موارد اساسی فعالیت های مربوط به نقاشی کودکان عبارتند از:

- ۱) نقاشی از موضوعات و صحنه های دلخواه توسط کودک.
- ۲) ترسیم صحنه هایی از طبیعت، زندگی روزمره بر اساس تجارب شخصی و مشاهدات حضوری. تشویق کردن دانش آموزان به مشاهده مناظر و پدیده های طبیعی، محیط ها، اشیاء و یا اماکن و بناهای مختلف و ترسیم آن به شیوه دلخواه.
- ۳) بزرگ کردن طرح و تصویر به طور گروهی، طراحی با نقطه، کلاژ یا وصله گری با اشیای مختلف.
- ۴) پیشنهاد به کودکان جهت نقاشی امور ذهنی و خیالی. چنین مواردی می تواند به عنوان شیوه ای موثر در شناخت کودکان و پرورش قدرت تخیل آنان محسوب شود (میرزابیگی، ۱۳۹۰).



نقاشی در کودکان اولین تلاش انسان برای استفاده از نیروی درمانی رنگ هاست. کودکان ساعت‌ها غرق نقاشی می‌شوند، دنیای اطراف را فراموش کرده و از رنگ کردن لذت می‌برند. رنگ در افکار ما تاثیر می‌گذارد، احساسات ما را تغییر می‌دهد و کمک می‌کند تا احساس بهتری نسبت به زندگی داشته باشیم. برخی رنگ‌ها درد را قابل تحمل‌تر می‌کنند و در درمان بیماری‌های روحی و جسمی موثر هستند. کودکانی که در نقاشی‌های خود رنگ‌های سرد مثل آبی و سبز را انتخاب می‌کنند، متفکراند و سنجیده‌تر عمل می‌کنند.

استفاده از رنگ‌های قهوه‌ای و خاکستری نشان دهنده ناراحتی درون کودک است. استفاده آزادانه از رنگ قرمز در نقاشی‌ها توسط کودکان، خصومت، دشمنی و یا نیاز به محبت را نشان می‌دهد و گاهی نشانه عشق و علاقه ساده و بی‌آلایش است. رنگ آبی در نقاشی کودکان،

نشان دهنده سازگاری، تمایل به اطاعت و کنترل یا سرکوب احساسات است.

کودکان بندرت به رنگ های سیاه، خاکستری و قهوه‌ای علاقه دارند. استفاده درهم از رنگ قهوه‌ای در نقاشی در واقع نشان دهنده اعتراض به والدین است. اگر کودک بطور مداوم از رنگ سیاه برای رنگ آمیزی استفاده کند، نشان دهنده اعتراض، ترس و یا اضطراب کودک است (دانایی، ۱۳۹۰).



آموزش مهارت مدیریت هیجان

یکی از مؤلفه‌های مهارت‌های زندگی که در جهت زندگی سالم برای کودکان لازم و ضروری است و سلامت و تعادل دستگاه روانی وی را تضمین می‌کند؛ مقابله با هیجانات ناخوشایند، کاذب و افراطی است.

در واقع رفتار انسان انعکاس تجربیات خوشایند یا ناخوشایند دوران زندگی اوست.

هر قدر انسان در کودکی تسلط بیشتری بر هیجانات خود داشته باشد، در بزرگسالی از تعادل عاطفی بیشتری برخوردار خواهد بود و در برابر محرک‌های خارجی واکنش‌های مناسب‌تری از خود نشان خواهد داد. بنابراین مهارت مقابلاً با هیجانات ناخوشایند یکی از مهارت‌های اساسی بخصوص برای کودکان و نوجوانان که در دوره گذار قرار دارند، چرا که در این دوره نیاز با تعادل هیجانی و عاطفی از جمله برقراری روابط سالم با دیگران، کسب مهارت‌های اجتماعی برای دوستیابی به چشم می‌خورد.

برنامه آموزش مهارت‌های زندگی بر این اصل استوار است که کودکان و نوجوانان حق دارند توانمند شوند و نیازمند آن هستند که بتوانند راهنمای مؤثر را برای حل تعارضات و مشکلات زندگی خود بیابند. دانش، نگرش و ارزش‌ها را به توانایی‌های واقعی و عینی تبدیل کنند تا انگیزه و رفتار سالم داشته باشند و برای خود فرصت چنین رفتارهایی را بیشتر ایجاد کند.



لذا در صورتی که کودکان و نوجوانان از احساسات و هیجانات خود و دیگران آگاه نباشند یا به عبارتی مجهز به این مهارت مقابله‌ای نباشند در ارتباط با دیگران دچار مشکل می‌شوند مداخله به هنگام بواسطه آموزش مهارت‌های زندگی با رویکرد مقابل با هیجانات ناخوشایند و تغییر رفتارهای ناسازگار کودک در این دوران حساس موجب افزایش مهارت‌های اجتماعی و محبوبیت نزد همسالان و بزرگسالان شده و کودک را برای پذیرش مسئولیت‌های تحصیلی آماده می‌سازد و از آنجا که سال‌های نخست زندگی، زمان دگرگونی‌های عظیمی در حیات کودکان و تأثیر آن نیز بسیار ماندگار است.

آنچه در برنامه آموزشی انجام می‌شود، هدایت کودکان در جهت شناخت هیجانات و افکار خود همراه با تمرین و مدیریت و برخورد سازنده با این هیجانات است. فرد در تنظیم هیجانات با بدست آوردن توانایی بازنگری و بازسازی شدت و جهت در خود و دیگران به تعدیل مهارت‌های هیجانات ناخوشایند به صورت درونی و تغییر جهت آنها

به سمت سازش یافتگی می‌پردازد، پس مدیریت هیجانات می‌تواند با کاهش پرخاشگری منجر شود.

در این روش سعی می‌شود با کاهش پرخاشگری کودکان در جهت ایجاد روابط بین فردی مناسب و مؤثر، انجام مسئولیت‌های اجتماعی، تصمیم‌گیری‌های صحیح، حل تعارض‌ها و کشمکش‌ها بدون توسل به اعمالی که به خود یا دیگران صدمه بزنند؛ به طور مؤثر و شایسته عمل کنند.



بازی درمانی

بازی درمانی یکی از روش‌های درمانی برای کودکان پرخاشگر است. این بازی‌ها می‌توانند به کودکان کمک کنند تا احساسات خود را بهبود بخشند و راهکارهای جدیدی برای مدیریت خشم و خشونت پیدا

کنند. در زیر به برخی از بازی‌های درمانی برای کودکان پرخاشگر اشاره شده است:

۱- بازی با گل و خمیر

این بازی به کودکان کمک می‌کند تا احساسات خود را بهبود بخشند و راهکارهای جدیدی برای مدیریت خشم و خشونت پیدا کنند.



۲- بازی با قالب‌های آماده و شکل‌دار:

این بازی‌ها به کودکان کمک می‌کنند تا احساسات خود را بهبود بخشند و راهکارهای جدیدی برای مدیریت خشم و خشونت پیدا کنند.

۳- بازی با کارت‌های احساسات:

این بازی به کودکان کمک می‌کند تا احساسات خود را شناسایی کنند و راهکارهای جدیدی برای مدیریت آنها پیدا کنند.

در هر صورت، قبل از هر چیزی، باید به یک متخصص روانشناس مراجعه کنید. والدین همچنین می‌توانند با توجه به رفتارهای خود، تأثیر قدرتمندی برای کنترل پرخاشگری کودکان داشته باشند.



روش درمانی شناختی رفتاری

روش درمانی شناختی رفتاری (CBT) یک روش روان درمانی کوتاه مدت است که به کودکان کمک می‌کند تا راهبردهای جدید و مؤثرتری

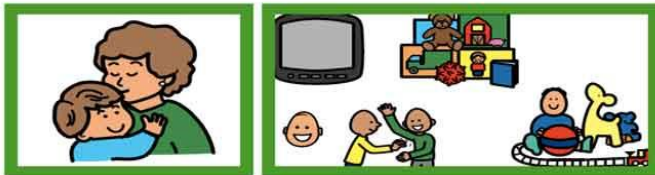


برای تنظیم احساسات، افکار و رفتارهای خشمگین به دست آورند. در این روش، باورها، تفکرات و نگرش‌های فرد بر احساسات و رفتارهای او تأثیر می‌گذارند و با تغییر الگوهای فکری و باورهای فرد، احساسات و رفتارهای او نیز تغییر می‌کنند. این روش به کودکان کمک می‌کند تا به شیوه‌های جدیدی برای مدیریت خشم و خشونت پیدا کنند و با مشکلات و اتفاقات مختلفی که در طول زندگی‌شان با آنها مواجه می‌شوند، فعالانه مقابله کنند. این روش به کودکان آموزش می‌دهد که چگونه با الگوهای فکری غیرمنطقی خود آشنا شوند و آنها را به الگوهای فکری منطقی و مبتنی بر واقعیت تبدیل کنند. به این ترتیب، این روش به کودکان کمک می‌کند تا احساسات خود را بهبود بخشند و راهکارهای جدیدی برای مدیریت خشم و خشونت پیدا کنند.



رفتار درمانی

روش رفتاردرمانی پرخاشگری شامل تشویق رفتارهای مثبت و کاهش تحریک‌های موجب پرخاشگری است. در این روش، به کودکان آموزش داده می‌شود که چگونه به جای رفتارهای خشونت‌آمیز، رفتارهای مثبت و سازنده را انتخاب کنند. به عنوان مثال، به کودکان آموزش داده می‌شود که چگونه با استفاده از تنفس عمیق و تمرکز بر روی حس خود، خود را آرام کنند و از رفتارهای خشونت‌آمیز خودداری کنند. همچنین، در این روش، به کودکان آموزش داده می‌شود که چگونه با استفاده از راهکارهای مختلفی مانند تصویرسازی، تمرین و تکرار، به تدریج رفتارهای خشونت‌آمیز خود را کنترل کنند. در هر صورت، قبل از هر چیزی، باید به یک متخصص روانشناس مراجعه کنید. والدین همچنین می‌توانند با توجه به رفتارهای خود، تأثیر قدرتمندی برای کنترل پرخاشگری کودکان داشته باشند.



استفاده از دستگاه نوروفیدبک

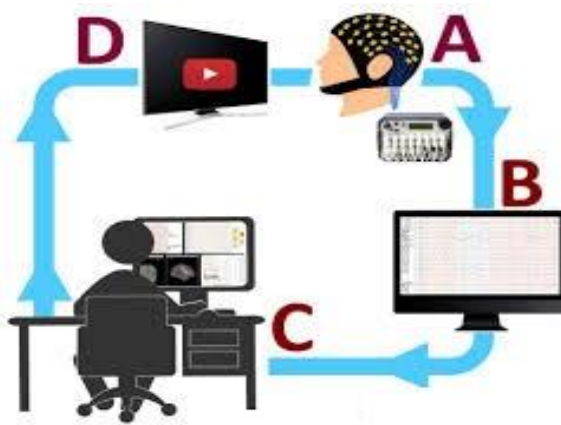
تحقیقات نشان داده که نوروفیدبک یکی از جدیدترین و بهترین روش‌های درمان پرخاشگری کودک به شمار می‌رود که در سال‌های اخیر بسیار مورد توجه روانشناسان و درمانگران قرار گرفته است. ممکن است که پرخاشگری کودک شما به دلیل کاهش فعالیت امواج مغزی در قسمت پیشانی رخ دهد؛ در چنین شرایطی، نوروفیدبک می‌تواند به درمان پرخاشگری کودک و همچنین نرمال کردن امواج مغزی کودک کمک بسیار زیادی کند. در این روش ما سعی می‌کنیم تا مغز را دوباره آموزش دهیم و سیگنال‌های مغزی را به سطح نرمال برسانیم.

نوروفیدبک به کمک یک دستگاه مخصوص و برنامه‌ای مشخص انجام می‌شود و به وسیله الکترودهایی که روی سر کودک وصل می‌شود، امواج مغزی را دریافت می‌کند و پس از تحلیل و بررسی، فیدبک مناسب را از طریق یک برنامه یا فیلم به کودک نشان می‌دهد تا مغز بتواند دوباره آموزش ببیند.

نوروفیدبک یک روش درمانی کمک‌کننده نوین و جدید است که با گسترش تکنولوژی‌های جدید جای خود را در عرصه مطالعات علوم اعصاب و روان‌شناختی باز کرده است.



نوروفیدبک یکی از روش‌های ویژه پسخوراند زیستی و مبتنی بر امواج الکتریکی مغز است. این مداخله بر اساس دیدگاه رابطه ذهن- بدن شکل گرفته است و بر توانایی ذهن در انعطاف پذیری، تغییر و بهبود تاکید می‌کند.



مراحل استفاده از دستگاه نوروفیدبک به عنوان کمک کننده درمانی مراحل درمان با نوروفیدبک ممکن است بین متخصصان و مطالعات مختلف متفاوت باشد اما در کل شامل مراحل زیر می‌شود:

الف- ارزیابی اولیه: در این مرحله، تاریخچه پزشکی و روانشناختی فرد بررسی می شود و اندازه گیری های مربوط به فعالیت مغزی مانند الکتروانسفالوگرافی (EEG)، نقشه مغزی (QEEG) انجام می شود. هدف از ارزیابی اولیه، تعیین نقاط ضعف و قوت فعالیت مغزی فرد و تعیین هدف درمانی است.



ب- طراحی برنامه درمانی: بر اساس نتایج ارزیابی اولیه، برنامه درمانی سفارشی برای فرد تدوین می شود. در این مرحله، نوع و محل الکترودها، پروتکل های نوروفیدبک، فرکانس و مدت زمان جلسات و هدف های درمانی مشخص می شوند



ج- جلسات نوروفیدبک: در این مرحله، فرد به طور منظم در جلسات نوروفیدبک را طبق برنامه تعیین شده حضور می یابد. در هر جلسه، الکترودها روی سر فرد قرار داده می شود و فعالیت مغزی ضبط می شود. سپس این اطلاعات توسط سیستم نوروفیدبک تحلیل و به صورت بازخورد صوتی یا تصویری به فرد نمایش داده می شود تا او بتواند فعالیت مغزی خود را در جهت مورد نظر تغییر دهد. هدف مفید در این مرحله، تقویت الگوهای مغزی مفید و کاهش الگوهای ناپسند است.



د- ارزیابی پسا برنامه: پس از پایان جلسات نوروفیدبک، مرحله ارزیابی پسا برنامه صورت می گیرد. در این مرحله تغییرات فعالیت مغزی فرد مورد بررسی قرار می گیرد و ارزیابی می شود که آیا هدف های درمانی به دست آمده است یا خیر؟ برای این منظور ممکن است به فرد، تمرینات و تکنیک های خاصی آموزش داده شود.



هدف نوروفیدبک کمک به افراد برای تغییر عملکرد مغزشان بدون استفاده از روش های تهاجمی است در طول جلسات نوروتراپی فرد در یک فرآیند شرطی سازی عامل می تواند یاد بگیرد تا فعالیت الکتریکی مغزش را تغییر دهد. در واقع نوروفیدبک باعث افزایش توانایی ذهن برای تغییر و بازسازی خود می شود.



مزایای نوروفیدبک نسبت به دارو درمانی

مزایای نوروفیدبک نسبت به دارو درمانی را می‌شود با اصلاح نمره چشم مقایسه کرد. تا زمانی عینک بر روی چشم است دید خوب است ولی زمانیکه عینک از روی چشم برداشته شود بیمار از نظر بینایی دچار مشکل شده و مانند روز اول می‌شود، بیشتر داروها نیز علائم را موقتا از بین می‌برند. مانند درمان کودکان بیش فعال و وسواس های شدید که به محض قطع دارو بیماری عود می‌کند. در صورتیکه درمان با نوروفیدبک پایدار است.



به طور خلاصه می‌توان مزایای نوروفیدبک را به شرح ذیل بیان کرد:

۱. بهبود عملکرد شناختی
۲. افزایش توجه و حافظه کاری
۳. بهبود حافظه کوتاه مدت و بلند مدت
۴. کمک به بهبود مهارت‌ها
۵. کاهش اضطراب
۶. کمک به درمان افسردگی
۷. بهبود اختلالات یادگیری
۸. بهبود کیفیت خواب
۹. بهبود پرخاشگری



معایب نوروفیدبک

۱. زمان‌بر بودن: درمان نوروفیدبک نیاز به جلسات مکرر و مداوم دارد. این بدان معناست که فرد باید زمان و انرژی قابل توجهی را برای حضور در جلسات و تمرینات نوروفیدبک صرف کند.



۲. هزینه بالا: درمان نوروفیدبک ممکن است هزینه‌بر باشد، زیرا معمولاً نیاز به متخصصین و تجهیزات خاصی دارد. هزینه‌ها می‌توانند متغیر باشند و بسته به محل و متخصص مورد نظر متفاوت باشند.

۳. نتایج متغیر: اثرات درمان نوروفیدبک ممکن است برای هر فرد متفاوت باشد. برخی از افراد ممکن است بهبود قابل توجهی در علائم پرخاشگری تجربه کنند، در حالی که برخی دیگر ممکن است بهبود قابل توجهی را تجربه نکنند. همچنین، نتایج درمان نوروفیدبک ممکن است در طول زمان کاهش یابد یا نیاز به حفظ و تمرین مداوم داشته باشد.

مضرات نوروفیدبک آنقدر جدی نیست که مانع از امتحان کردن این روش درمانی بشود. تا زمانی که از یک درمانگر درست و کار بلد برای درمان نوروفیدبک استفاده کنید هیچ عارضه نامطلوبی پیش نمی‌آید.

درمان دارویی پرخاشگری



گزارشات جاری حاکی است که انواع مختلف داروها و نیز انواع مختلف کنترل بالینی (مثل سنجش فشار خون و الکترو-انسفالوگرافی (EEG / QEEG) برای درمان مناسب پرخاشگری مبتلایان به اختلالات روانی ضرورت اساسی دارد. یافته‌های موجود را می‌توان به طریق زیر خلاصه کرد: کربنات لیتیم به نظر می‌رسد که داروی امیدوار کننده عمده در برخی افراد خشن به خصوص نوجوانان بزهکار باشد، داروهای ضد صرع خشونت‌های ناشی از صرع را کاهش داده و ممکن است در افراد غیر مصروع نیز چنین تاثیری داشته باشد. آرام بخش‌های قوی به نظر می‌رسد که خشونت را هم در بیماران پسیکوتیک و هم غیر پسیکوتیک کاهش می‌دهند.

داروهای ضد افسردگی ممکن است در کاهش خشونت بعضی از بیماران افسرده نقشی داشته باشند. آرام بخش‌های ضعیفی به نظر می‌رسد که نقش محدودی در کاهش پرخاشگری دارند و مواد ضد آندروژنی ممکن است در درمان مجرمین جنسی پرخاشگر مؤثر باشند. بتابلوکرها و محرکها ممکن است در کودکان پرخاشگر مفید واقع شوند و الکتروشوک درمانی ممکن است در کودکان پرخاشگر و نیز بیماران خاص مفید واقع شود (آراکلیان، ۱۹۹۸ و کاپلان^۱، ۱۳۷۹).



چگونگی عمل داروهای پرخاشگری

۱. مهارکننده‌های نوروترانسمیترها^۲: دسته‌ای از داروها که عمدتاً برای درمان اختلالات افسردگی استفاده می‌شوند. این داروها می‌توانند تأثیر مثبتی بر کنترل خشم داشته باشند.

^۱ Kaplan
^۲ SSRIs

۲. ضد افسردگی تری سیکلیک و مهارکننده‌های نوروایپی نفرین^۱:

دسته‌های دیگری از داروها که ممکن است در کاهش خشم و بهبود وضعیت خلقی کمک کنند.

۳. داروهای روانپزشکی^۲: در مواردی که پرخاشگری همراه با علائم

روانشناختی شدید است، ممکن است به عنوان ترکیب درمانی مورد استفاده قرار گیرند.



مطالعات نشان داده شد که داروهای روانپزشکی به تنهایی نمی‌توانند پرخاشگری در کودکان را بهبود بخشند پس ترکیب درمانی مشاوره روان شناختی، رفتار درمانی، بازی درمانی و نورفیدیک تراپی و آموزش به والدین برای کنترل پرخاشگری در کودکان بسیار مناسب‌تر است.

^۱ TCAs & SNRIs

^۲ Antipsychotics

نکات مهم در مورد درمان دارویی پرخاشگری

- **تعیین توسط روانپزشک:** تعیین نوع دارو و دوز آن باید توسط متخصص روانپزشک باشد.
 - **ترکیب درمانی:** معمولاً درمان دارویی به ترکیب با سایر روش‌های درمانی، مانند مشاوره روان‌شناختی و مدیریت خشم، نوروفیدبک تراپی نیاز دارد و شاهد نتایج بهتری خواهیم بود.
 - **نظارت مستمر:** پیگیری دقیق از طریق روانپزشک برای نظارت بر واکنش به دارو و تطابق با آن بسیار اهمیت دارد.
 - **اثرات جانبی:** برخی از داروها ممکن است اثرات جانبی داشته باشند، بنابراین مهم است که هرگونه تغییر در وضعیت جسمانی به روانپزشک اطلاع داده شود.
 - **قطع تدریجی:** در صورت نیاز به قطع دارو، این کار باید تدریجی و تحت نظارت روانپزشک صورت گیرد.
- در نهایت، هر درمان دارویی بر اساس نیازهای خاص هر فرد و تشخیص روانپزشک انجام می‌شود. بهتر است هرگز خودسرانه از داروها استفاده نشود و همواره با توجه به راهنمایی روانپزشک تغییرات در درمان اعمال شود.



توصیه‌های آقای دکتر فرامرز ذاکری به والدین برای درمان کودک
پرخاشگرشان

۱- صبور و بردبار باشید.

والدین باید در نظر داشته باشند اگر در طول درمان و در تعاملات خود با کودک پرخاشگرشان صبر و حوصله کافی نداشته باشند و از کوره در بروند، پرخاشگری در کودکان به مراتب افزایش می‌یابد. لذا توصیه می‌شود در نهایت آرامش با کودکان رفتار کنید.

۲- کودکان را همیشه زیر ذربین قرار ندهید.

اگر کودک شما احساس کند که شما مداوم او را زیر نظر دارید با لجبازی به رفتاری نادرست خود ادامه می‌دهد لذا توصیه می‌شود هرگز رفتاری را از خود نشان ندهید که چنین احساس به کودکتان دست دهد.

۳- تا آنجا که می‌توانید زمینه‌هایی که باعث بهانه جویی و پرخاشگری می‌شود را برطرف کنید. معمولاً کودک پرخاشگر دنبال بهانه می‌گردد تا دعوا و سر و صدا به پا کند. پس توصیه می‌شود که والدین با هوشیاری کامل زمینه‌های پرخاشگری را برطرف کنند تا او بهانه‌ای برای بداخلاقی و بروز رفتارهای نامناسب نداشته باشد.

۴- هرگز با کودکتان بحث و مشاجره نکنید. متأسفانه بسیاری از والدین در مقابل پرخاشگری کودکشان عصبانی می‌شوند و از کوره در می‌روند و با کودک بحث و جدل می‌کنند در حالی که این کار والدین بسیار اشتباه است. پس والدین عزیز مطمئن باشید مقابله به مثل کردن با کودک، نه تنها پرخاشگری او را برطرف نمی‌کند بلکه موجب زیاد شدن آن هم می‌شود.

۵- زمان‌های بیکاری کودکان را با فعالیت‌های مختلف و مورد علاقه‌اش پر کنید. معمولاً کودکان پرخاشگر آشفتگی روانی و قدرت درونی زیاد دارند که باید تخلیه شود لذا گاهاً با پرخاشگری خود را تخلیه روانی می‌کنند. پس توصیه می‌شود والدین محترم فعالیت‌های مختلفی که کودکان دوست دارند برایشان فراهم کنند مثل نقاشی کشیدن، ورزش‌های مورد علاقه کودک و

۶- از فشارهای بیش از حد به کودکان پرهیزد. به طور مثال هر چقدر فنر را زیاد فشار دهیم، می‌شکند یا با قدرت جهش می‌کند. در نتیجه کودک نیز اگر تحت فشار زیاد قرار بگیرد یا سرخورده می‌شود یا بی‌اراده و نامتعادل و یا دست به پرخاشگری می‌زند پس توصیه می‌شود از سخت‌گیری‌های بی‌مورد و افراطی کاملاً پرهیز کنید.

۷- به کودک خود توجه داشته باشید و محبت کنید. یکی از عوامل بروز پرخاشگری کمبود و توجه است پس توصیه می‌شود

که والدین تا می‌توانند به کودکشان محبت و توجه داشته باشند،
بخصوص به دختران خود.

۸- شرایط و فضای خانوادگی را مناسب کنید.

گاهی اوقات علت پرخاشگری کودک به نحوه برخورد والدین با
همدیگر و عدم رعایت احترام متقابل به همدیگر بر می‌گردد، پس
والدین عزیز در نظر داشته باشید که کودکان رفتارهای شما را
الگو قرار می‌دهد و یاد می‌گیرد که پرخاشگری کند، بی‌احترامی
کند و حقوق دیگران را زیر پا بگذارد.

۹- کارهای مثبت کودک را ذکر کنید.

توصیه می‌شود برای رفع رفتار پرخاشگری کودکان کارهای
خوب او را تشویق کنید، گاهی برای انجام دادن کارهای خوب
کودک برایش هدیه بخرید تا ارزش کار خوب خود را بداند.

۱۰- هیچ‌گاه او را تنبیه بدنی نکنید و نگذارید بازی‌های خشن

انجام دهد و تصاویر خشونت آمیز ببیند. بچه‌ها معمولاً بازی-
های کامپیوتری را دوست دارند لذا برای درمان پرخاشگری،
کودکتان را تشویق کنید به جای بازی‌های خشونت آمیز به بازی-

های سالم و فکری روی آورد، البته باید از راه مشورت دادن وارد شوید نه به صورت امر کردن. البته چیزی که مهم است این است که خود والدین هم از تماشا کردن فیلم‌های خشونت آمیز جلوی بچه‌ها خوداری کنند.

سوال‌های پر تکرار مراجعین محترم و پاسخ‌های آقای دکتر فرامرز
ذاکری

سوال: مادری می‌گوید فرزند ۵ ساله داریم، در خانه ساکت و آرام است اما در یک جمع قرار می‌گیرد مثل میهمانی‌های دورهمی، پرخاشگری می‌کند، دلیلش چیست؟

جواب: یکی از دلایل این رفتار کودک در میهمانی عدم توجه به اوست. یعنی کودک شما چون احساس می‌کند شما در میهمانی به او توجه نمی‌کنید سعی می‌کند با پرخاشگری و سر و صدا به راه انداختن، جلب توجه کند، لذا به والدین توصیه می‌شود که در میهمانی‌ها به فرزندتان بیشتر توجه کنید، گاهی اوقات از او پرسید که چیزی لازم دارد یا نه، یا پرسید خوش می‌گذره یا نه؟ طوری رفتار کنید که احساس نکند به او توجهی ندارید.

سوال: مادری می‌گوید کودک هفت ساله من وقتی که با او در مورد کارهای خوب و شایسته صحبت می‌کنم پرخاشگری می‌کند و داد و بیداد راه می‌اندازد در حالی که من، به آرامی با او صحبت می‌کردم.

جواب: پدر و مادر حق دارند که از رفتارهای شایسته و خوب با فرزندشان صحبت کنند البته باید توجه داشت که وقتی از رفتارهای خوب صحبت می‌کنید، کودکان احساس نکنند که شما قصد نصیحت کردن او و طعنه زدن به رفتارهای او را دارید.

سوال: مادری می‌گوید که پسر نه ساله‌ای دارم که دوستانی در مدرسه دارد که حرف‌های زشت می‌زنند و خیلی پرخاشگر هستند و پسر من بسیاری از چیزها را از دوستانش می‌آموزد من چه کار کنم که پسر من از دوستانش یاد نگیرد.

جواب: در انتخاب دوست و مدرسه به او کمک کنید. دوست خوب و مدرسه مناسب در کاهش رفتارهای پرخاشگرانه بسیار موثر است. گاهی رفتارهای غلط کودکان برگرفته از رفتارهای دوستانش می‌باشد. البته والدین باید طوری رفتار کنند که کودک احساس نکند که در کارهایش دخالت می‌کنید. حتی گاهی برخی والدین طوری رفتار

می‌کنند که دوستان فرزندتان او را بچه ننه بخوانند و این در روحیه فرزند شما بسیار تاثیر گذار بوده و آثار مخرب زیادی به دنبال دارد.

سوال: مادری می‌گوید در خانه من و همسر من با هم خیلی اختلاف داریم و همیشه دعوا می‌کنیم چگونه می‌توانم به فرزندم کمک کنم که پرخاشگر نشود؟

به طور کلی خشونت و پرخاشگری بیشتر عامل بیرونی دارد و فقط در موارد خاص، به علل درونی مربوط می‌شود. والدین در درجه اول، بایستی محرک‌های محیطی را که باعث تحریک خشم و ایجاد خشونت در فرزندان می‌شود را شناسایی کنند و سپس برای رفع آن به کمک روان‌شناسان و متخصصین اعصاب و روان اقدام نمایند.

سوال: آیا هر کودکی که پرخاشگری می‌کند حتماً باید به روان‌پزشک مراجعه کند؟

جواب: هر چند سطح پرخاشگری کودکان از موقعیتی به موقعیتی دیگر فرق می‌کند ولی کودکان از لحاظ تداوم رفتار پرخاشگرانه در طول زمان با هم فرق دارند. کودکانی که در سال‌های اولیه به شدت پرخاشگرند به احتمال زیاد در جوانی و بزرگسالی هم پرخاشگر خواهند بود. البته کودکان یا هنگامی که با وقایع تنش‌زا مثل جدایی

پدر و مادر یا به دنیا آمدن کودکی جدید روبه‌رو می‌شوند بیشتر پرخاشگر می‌شوند. ولی پرخاشگری شدید که بیش از چند ماه به طول انجامد و موجب مشکلاتی برای کودک و خانواده شود. در این صورت توصیه می‌شود که حتماً به روان‌پزشک و روان‌شناس مراجعه کنند.

سوال: آیا باید در دعوی فرزندانم دخالت کنم؟

جواب: در صورت امکان، به فرزندان خود این فرصت را بدهید تا مهارت‌های اجتماعی خود را با حل موضوعات در بین خود توسعه دهند. موارد مشکل ساز را یادداشت کنید و محیط را سازماندهی کنید تا درگیری را به حداقل برسانید و در زمان و مکان مناسب با آنها صحبت شود.

سوال: تنبیه بدنی آری یا نه؟

جواب: هنگامی که والدین به تنبیه بدنی متوسل می‌شوند، خشونت محرک این موضوع است. اگر والدین برای آرام شدن وقت بگذارند، احتمالاً روش دیگری برای اصلاح فرزندشان در نظر می‌گیرند. این روش به کودک شما می‌گوید که کتک زدن افراد اشکالی ندارد و برای افراد بزرگ اشکالی ندارد که افراد کوچک را بزنند. فرزند شما یاد می‌-

گیرد که ضربه زدن راهی برای حل مشکلات است. فرزند شما نیز یاد می‌گیرد که از شما بترسد. تنبیه بدنی می‌تواند منجر به عصبانیت و تحقیر کودک شود که ممکن است یا خشمگین شود یا منزوی.

سوال: غذای ضد پرخاشگری چیست؟

جواب: چهار نوع کم خونی شامل کمبود ویتامین B₆، B₁₂، کمبود اسید فولیک و کمبود آهن وجود دارد. در حقیقت کمبود ویتامین‌ها در بروز پرخاشگری موثر هستند؛ مصرف مواد غذایی حاوی ویتامین‌ها، آهن و اسید فولیک در کنترل پرخاشگری موثر است؛ البته رعایت دیگر موارد هم ضروری است.

سوال: پسر ۶ ساله‌ای دارم که خیلی زود عصبانی می‌شود. تکالیف خود را با کلی آزار دادن ما انجام می‌دهد؛ در برابر خواسته‌های منطقی ما مقاومت می‌کند لطفاً بنده را راهنمایی کنید.

جواب: کودک تا سن هفت یا هشت سالگی خود محور است و احساس می‌کند همه اطرافیان او باید مطیعش باشند؛ اگر دستوری به او می‌دهید یا از او خواسته‌ای دارید احساس می‌کند آزادی‌اش سلب شده است و به همین دلیل مقاومت می‌کند.

بهترین کار این است که برای فعالیت‌های کودک زمان بندی کنید؛
زمان تلویزیون، زمان نقاشی یا زمان درس و زمان بازی را برایش تنظیم
کنید و برای اجرای این برنامه فشاری به کودک وارد نکنید.

سوال: یک دختر ۸ ساله دارم خیلی پرخاشگر است بهانه گیری
و گریه می‌کند؛ خیلی لجباز است در هر موردی لج و گریه می‌کند.
چه روش‌هایی باید انجام داد تا این رفتارش را کنار بگذارد.

جواب: رفتار کودک را با رفتار بزرگسالان مقایسه نکنید؛ سعی کنید
زمان بیشتری را در کنار او سپری کنید؛ برای فعالیت‌های کودک برنامه
ریزی کنید و از او با لحنی آرام بخواهید این فعالیت‌ها را انجام دهد؛
برای انجام آن فعالیت‌ها هم زور و فشاری نباشد.

منابع

- افروز، غلامعلی (۱۴۰۰). اختلالات رایج کودکان تهران، تهران. انتشارات جهاد دانشگاهی.
- جعفری هرفته، مجید (۱۴۰۰)، مهار پرتو خشم و پرخاشگری در پرتو آموزه‌های دینی. قم: مؤسسه آموزشی پژوهشی امام خمینی (ره).
- جلالی، م (۱۳۹۹) روانشناسی کودک ، تهران، انتشارات امیر کبیر.
- ساعتچی، م (۱۳۸۸). اصول روانشناسی، تهران: انتشارات امیر کبیر.
- شعاری نژاد، علی اکبر (۱۳۹۵). فرهنگ علوم رفتاری. تهران، موسسه انتشارات امیر کبیر.
- صادقی ع، مشکبید حقیقی م (۱۴۰۰). مدیریت پرخاشگری. چاپ اول. رشت: انتشارات حق شناس.
- عشایری ، ح. (۱۳۹۷) موسیقی و درمان، تهران: انتشارات رشد.
- غروریان، محسن (۱۳۹۷)، تربیت فرزند با نشاط و سالم. تهران، احمدیه.
- فرقانی رئیسی، ش (۱۳۹۷). شناخت مشکلات رفتاری در کودکان و نوجوانان، چاپ سعید نو، انتشارات معاونت پرورش وزارت آموزش و پرورش.
- فهیمی، رضا (۱۴۰۰)، کودک پرخاشگر، تهران، انتشارات آستان مهر.
- کریمی، یوسف (۱۳۸۰). روانشناسی اجتماعی (نظریه‌ها، مفاهیم و کاربردها). تهران ، نشر ارسباران.

- Baroun AT.(۲۰۲۱). Self-concept test,center for cognitive therapy room ۶۰۲,۱۳۳ south ۳۶ th street.Philade;phia.
- Becker-Weidman E. G., Jacobs R. H., Reinecke, M. A., Silva, S. G., & March, J. S(۲۰۱۰)."Social problem-solving among adolescents treated for depression". Behaviour Research and Therapy, (۲۰۱۰). ۴۸(۱), ۱۱-۱۸.
- Berger.k. S(۲۰۱۶),The developmenting childhood and adolescence, sevence edition.usa: worth publisher.
- Brhem, Sharon. S,Kassin, Saul.M. (۲۰۲۰). Social Psychology. Third edition. Houghton Mimin company.
- Brotons , M , Kogger , S(۲۰۲۲). M pickett – cooper , p music and Dementias : Areview of literature, journal of music therapy, vol . ۳۴ , ۴, pp.۲۰۴– ۲۴۵ .
- Groebel J. & Hinde R. A(۲۰۲۰). Aggression and war: their biological and social bases. Cambridge university press.
- Groebel J. & Hinde R. A(۲۰۲۲). *Aggression and war: their biological and social bases*. Cambridge university press.
- Huesmann L. R.(۲۰۲۲). An information processing model for the development of aggression. Aggressive Behavior, ۱۴, ۱۳-۲۴.
- Katz, L.F., & Gottman, J.M.(۲۰۱۹). Patterns of marital conflict predict childrens internalizing and

externalizing behaviors. *Development psychology*, ۲۹(۶). ۹۴۰-۹۵۰.

- Mikulincer M., & Shaver p. R.R. (۲۰۱۷). *Attachment in adulthood*. New York: Guilford press.
- Patel , A. D(۲۰۱۹), language , music , syntak and the brain . *Nature Neuroscience* , vol . ۶ no . ۷, pp . ۶۷۴ – ۶۸۷ .
- Pellerin L. A(۲۰۱۵). Applying Baumrinds' parenting typology to high schools: Toward a middle-range theory of authoritative socialization. *Journal of Social Science Research*, ۲۰۰۵, ۳۴, ۲۸۳-۳۰۳.
- Ramirez J. M., Rodriguez, A., & Manuel j(۲۰۲۲). Aggression, and some related psychological constructs (anger, hostility and impulsivity): comments from a research project. *Neuroscience and bibehavioural reviews*, ۳۰(۳), ۲۷۶-۲۹۱.
- Rita volekse nelson(۲۰۲۳), civilization and its Discontents.
- Tirgar S(۲۰۱۰), Effects of communication skills training on aggression in adolescent girls and their mothers. Master's thesis. Tehran University.
- Valerdob,H.Mordsiezer,f.(۲۰۲۱), A (EDS) cognition in psychoanalysis, Pp۲۲۳-۴۱ phenum press.new York.