

کودک پرفاشنگر من

نویسندگان:

زینب محمدزاده

فرشید بی باک

فهرست مطالب

مقدمه

تاریخچه پرخاشگری

پیامدهای پرخاشگری

عوامل ایجاد کننده خشم و پرخاشگری

خشم و غضب از نظر فلاسفه اسلامی

شیوع پرخاشگری

علائم پرخاشگری طبق ملاکها

عوامل پیش بینی کننده پرخاشگری

نظریه طرفداران غریزه پرخاشگری

خانواده به عنوان زمینه آموزش برای رفتار پرخاشگرانه

مراحل تنبیه از دید اسلام

عکس العمل ها و پاسخ های پرخاشگرانه

وسایل جلوگیری از خشم

پرخاشگری

الگوهای پرخاشگری در کودکان

کودکان و خشونت در تلویزیون

بد دهنی در کودکان

درمان پرخاشگری در کودکان

کودکان و پرخاشگری

علل رفتار پرخاشگرانه در کودکان

پرخاشگری در دنیای کودکان

شیوه های نامناسب فرزندپروری

هفت توصیه به والدین

روند رشد پرخاشگری در کودکان

چند نکته اساسی در مورد خشم

روش جلوگیری از خشم

مقدمه

برخی از کودکان و نوجوانان در خانواده خودشان نه تنها از عاطفه‌ای که لازمه رشد روانی سالم آنهاست محرومند، بلکه گاهی وسیله‌ای برای تخلیه روانی والدین خود می‌شوند و والدین، ناکامی‌های روانی، اجتماعی و اقتصادی خود را با زدن آنها تسکین می‌بخشند. به عنوان مثال، یکی از معلمان در تجربه تربیتی خود می‌گفت: پدر شاگردش، دست و پای او را بسته، و برای تنبیه او را وارونه در چاه آویزان می‌کند. گاهی اولیای کودکان و نوجوانان چنان دارای فقر فرهنگی عمیقی هستند که مثلاً با چاقو به فرزند خود حمله می‌کنند تا به او بگویند باید درس بخواند! در چنین شرایط پرتنش، برخی از دانش‌آموزان ممکن است با اتکا به توان بدنی بالاتر - در قیاسی با همکلاسان خود - دست به پرخاشگری و تخلیه قسمتی از فشارهای وارده به خودشان بزنند (البته برخی از کودکان و نوجوانان نیز متعاقباً ممکن است به دلیل ضعف بدنی راه انزوا را پیش بگیرند)¹ (کدیور، 1390).

روان‌شناسانی که اعتقادات نظری متفاوتی دارند در مورد چگونگی تعریف پرخاشگری اساساً با هم توافق ندارند. موضوع اصلی این است که آیا باید پرخاشگری را بر اساس پیامدهای قابل دیدن آن تعریف کنیم یا بر اساس مقاصد شخصی آن را نشان بدهیم. گروهی پرخاشگری را رفتاری می‌دانند که به دیگران آسیب می‌رساند یا بالقوه می‌تواند آسیب برساند. پرخاشگری ممکن است بدنی باشد (زدن - لگد زدن - گاز زدن) یا لفظی (فریاد زدن - رنجاندن) یا به صورت تجاوز به حقوق دیگران (چیزی را به زور گرفتن)، نقطه قوت این تعریف عینی بودن آن است که به رفتار قابل مشاهده اطلاق می‌شود. نقطه ضعف آن این است که شامل بسیاری از رفتارهایی است که ممکن است به طور معمول پرخاشگری

¹ نظریه پردازان دانشگاه ییل در نظریه ناکامی - پرخاشگری خود، این نکته را نیز به میان کشیدند که شخصی که با ناکامی مواجه است و راه‌های غیر مستقیم نیز به او بسته است، ممکن است پرخاشگری خود را متوجه خودش کند که جلوه‌های آن تنفر از خود، انتقاد از خود یا خودکشی است (مرتضی کدیور پاییز، 1373).

تلقى نشود. (کدیور، 1390).

پرخاشگری وسیله‌ای رفتاری است در جهت رسیدن به هدفی، پرخاشگری خصمانه رفتاری است در جهت آسیب رساندن به دیگران، بیشتر پرخاشگری‌های بین کودکان کوچک از نوع وسیله‌ای است. این نوع پرخاشگری، به خاطر متعلقات است، کودکان از یکدیگر اسباب‌بازی می‌قاپند، یکدیگر را هل می‌دهند تا به اسباب‌بازی که می‌خواهند بازی کنند دست یابند. به ندرت اتفاق می‌افتد که کودکان بخواهند به کسی آسیب برسانند یا از روی عصبانیت دست به پرخاشگری بزنند.

پرخاشگری را باید از جرأت ورزی متمایز دانست. جرأت ورزی، دفاع از حقوق یا متعلقات (مانند ممانعت کودک از این که کسی به اسباب بازی‌اش دست بزند) یا بیان امیال و آرزوها را در بر می‌گیرد. مردم معمولاً شخص با جرأت را پرخاشگر می‌دانند، در صورتی که کسی که از حق خود دفاع می‌کند با جرأت است نه پرخاشگر (روزنهان، 1387).

بعضی از مردم خشم را یک نیروی قدرتمند مانند تب یا طوفان می‌پندارند که در بدن طوفان یا طغیان بر می‌انگیزد. افلاطون، شکسپیر و فروید خشم را اسب سرکشی نامیده‌اند که دلیل بر آن سوار است. زمانی تصور می‌شد خشم عاطفه‌ای است ویرانگر که به هر قیمتی باید سرکوب شود اما امروزه معتقدند خشم عاطفه‌ای است سالم که اگر سرکوب گردد، برای انسان خیلی گران تمام خواهد شد. برخی دیگر برای ظهور هرگونه موج بر روی دریای آرامش طبیعی خود بیم دارند و می‌ترسند که دیو خشم نیز باعث شود کنترل‌شان را از دست بدهند. (روزنهان، 1387).

از زمان افلاطون تاکنون کسی را مردم سالم نامیده‌اند که عصبانی نشود و به قول هملت برده عواطف خویش نباشد. افلاطون می‌گوید انسان می‌تواند بدترین انگیزه‌های ما را کنترل کند اما فروید و پیروانش بر آن بودند که این تمایلات انسان (با به عبارت بهتر نوسان

های غریزه انسان) است که انگیزه‌ها را در ید خویش دارد. افلاطون و پیروانش می‌کوشیدند تا ثابت کنند انسان برتر از حیوان است.

داروین گفت: انسان فقط یکی از انواع جانوران است. امروزه بسیاری از پیروان داروین برآنند که اکثر جانورها عاقل‌تر و مهربانتر از انسانند. پژوهشگرانی که در مورد حیوانات مطالعه می‌کنند و همچنین جامعه زیست‌شناسان معتقدند که انسان موجودی معقول نیست. نظریه‌های فروید و داروین تأثیر ژرفی بر عقاید امروزی در باب خشم گذارده است. (روزنهان، 1387).

داروین و فروید به دلیل نظریه‌های جالبی که در رشته‌های خاصی ارائه دادند، بهترین نمونه در رشته مزبور به شمار می‌آیند. این بدان معنا نیست که کسی دیگر در آن زمینه‌ها دست نزنده باشد. به علاوه اندیشه‌های عملی و نظری باید در زمین حاصلخیزی قرار گیرند تا بتوانند ریشه بدوانند و رشد یابند و از این لحاظ شرایط اجتماعی و اقتصادی سده‌های 19 و 20 میلادی طوری بود که اعتماد به نفس بشریت را تقویت می‌کرد و در نتیجه دنیا آمادگی آن را دریافت که نظریه تکامل تدریجی داروین و نظریه روانکاوی فروید را بپذیرد.

نظریات داروین و فروید بیانگر نقطه عطفی در تاریخ اندیشه غرب است زیرا زمانی همه عقیده داشتند خشم را می‌توانیم کنترل کنیم و باید کنترل کنیم. سپس این نظر جای خود را به این عقیده داد که ما نمی‌توانیم خشم خود را کنترل کنیم. اکنون کافی است یک قدم از این عقیده دور شویم تا به این عقیده برسیم که ما نباید خشم خود را کنترل کنیم. داروین خشم و پرخاشگری را یکسان و برابر انگاشته و وجود این رابطه برابری خشم و پرخاشگری در انسان حق الوقوع نیست، شما ممکن است خشمگین باشید ولی خشم خود را به جای روش پرخاشگری به صدها طریق دیگر نشان دهید که خیلی از این روش‌ها شاید صلح جویانه و آرام و حتی سودمند باشند. (روزنهان، 1387).

خشم نشانهٔ نماد و بخشی از زندگی است، نشانه‌ای که پیامی با خود دارد و نمایانگر آزرده‌گی خاطر، ضایع شدن حقوق و برآورده شدن امیال و آرزوهای آن است. باور کردن اینکه انسان هیچ‌گاه عصبانی یا خشمگین نشده باشد، دشوار است و حتی در برخی موارد بدون داشتن این احساس نمی‌توان زندگی کرد. خشم سرانجام منجر به ایجاد احساسی قوی می‌شود و باید از عملکرد آن در زندگی مطلع بود. خشم یک ساز و کار دفاعی است، اگرچه گاهی با احساس خودپسندی، از کوره در رفتن، خود کم بینی و ضعف اعتماد به نفس و یا قضاوت غلط همراه می‌شود. خشمی که بی‌موقع و نابهنگام سرکوب شود، همانند غولی است که در بطری به زور رانده می‌شود که البته به هر بهانه‌ای با احساسات خشم آلود و آتشین به بیرون فوران می‌کند و اگر هم در همان جا بماند، برای صاحب خود انواع سردردها و عوارض روانی، کابوس‌های شبانه و اختلالات دیگر را به همراه می‌آورد که افسردگی یکی از نشانه‌های آن است. (کدیور، 1390). بسیاری بر این عقیده هستند که افسردگی در واقع خشمی است که شخص متوجه درون خویش می‌کند که به گسستگی و بریدن از افراد خانواده، نزدیکان، دوستان و کلاً اجتماع می‌انجامد. خشم هیجانی طبیعی است ولی واکنش‌ها و بازتاب‌های شخص است که می‌تواند غیرطبیعی و ناسالم باشد. اصولاً آدمی همواره بر آن بوده است تا از اسرار وجود و روح خود آگاه شود و بداند که تا چه اندازه آرام، متعادل و یا خشمگین و عصبی می‌باشد. قدر مسلم این است که خشم تعادل زندگی روانی انسان را بر هم می‌زند و خستگی روحی و جسمی، پیامد آن خواهد بود و چه بسا مدت‌ها طول می‌کشد تا خود خشمگین از نو بر خویش تسلط شود و آرامش پیشین را به ارگانسیم خویش بازآورد و آثار آتش فشانی را که شاید خرابی‌ها به بار آورده، از بین ببرد و ترمیم و اصلاح کند (روزنهان، 1387).

تاریخچه پر خاشگری

همیشه جوامع باید راه‌هایی بیابند تا مانع از آن شوند که اعضای آن یکدیگر را

بکشند یا به هم آسیب برسانند، همه مردم رفتار پرخاشگرانه را تا اندازه‌ای کنترل می‌کنند ولی از لحاظ ارزشی که برای آن قایلند و میزان محدود کردن آن با هم فرق دارند. برای مثال در میان قبایل سرخ‌پوست آمریکایی، کرمانچی‌ها و آپاچی‌ها کودکانشان را جنگجو بار می‌آوردند. حال آنکه هوپی‌ها و زونی‌ها به فرزندانشان صلح‌جویی به عنوان شیوه‌ایی از زندگی را تأکید می‌کنند و فرزندانشان را طوری تربیت می‌کنند که پرخاشگری ناهشیارانه با خود و دیگران حالت ستیزگی دارد و گاهی ممکن است انسان چیزی را بخواهد و به آن دسترسی پیدا نکند. در این صورت به حالت پرخاشی و ستیزگی دچار می‌شود و از طرف دیگر پرخاشگری حالتی از منفی‌بافی است که نسبت به همه چیز شک و تردید دارد و با نظر منفی به آن می‌نگرد (کدیور، 1390).

منفی‌بافی یک پرخاشگری بی‌سر و صداست. او هرچیز را غیر واقع می‌داند و جنبه‌های مثبت را منفی می‌کند و دچار یأس و نومیدی می‌گردد. پرخاشگری یکی از انگیزه‌های شخصیتی است که غالب اوقات در مراحل ناکامی به وجود می‌آید (کدیور، 1390). خشم در ابتدایی‌ترین صورت خود احساسی برای حفظ بقا است که در تمام حیوانات هم به چشم می‌خورد. به اعتقاد داروین طبیعت تهاجمی برای بقای همه حیوانات ضرورت دارد. در حالی که حیوانات از روی غریزه برای دفاع از خود و حمایت از خویشان، قلمرو یا فرزندانشان خشمگین می‌شوند، انسان‌ها می‌توانند با ترکیب ذهن هشیار و بازتاب خشم، غضبی را به نمایش بگذارند که نظیر آن در حیوانات مشاهده نمی‌شود (کدیور، 1390).

خشم به صورت بالقوه خطرناک‌ترین هیجان و احساس است زیرا هدف آن نابود ساختن موانع موجود در محیط است. بعضی اوقات خشم نیازی به نابودی و صدمه زدن ندارد مثل هنگامی که کودکی را هل می‌دهیم یا به در قفل شده‌ای لگد می‌زنیم. خشم در بعضی مواقع مفید است مثل زمانی که باز یافتن کنترل محیطی از دست رفته را نیرومند می‌کند.

سازد و کنترل دوباره آن به دست می آید. همین طور از نظر تکاملی، خشم نیرو را در جهت دفاع از خود بسیج می کند، دفاعی که ویژگی آن قدرت، استقامت، تحمل و بردباری است. به همین دلیل خشم را می توان شمشیری دو لبه دانست. همچنین چارلز اسپیلبرگر خشم را به دو نوع تقسیم کرد (کدیور، 1390):

1- **خشم معطوف به درون:** خشمی که انسان آن را تجربه یا تحمل می کند اما آن را آشکار نمی کند.

2- **خشم معطوف به برون:** خشمی که فرد آن را آشکار می کند و نشان می دهد.

پرخاشگری، رفتار یا واکنشی است که با هدف تهدید و یا صدمه زدن به خود یا دیگری (به صورت کلامی مثل دشنام دادن و یا به شکل جسمی مانند کتک زدن و هل دادن) همراه باشد. پرخاشگری به دو شیوه بروز می کند:

1- **پرخاشگری وسیله ای:** در این شیوه، از پرخاشگری به عنوان روشی برای ارضای سایر انگیزه ها استفاده می شود. مثلاً ممکن است که فرد از تهدید کردن استفاده کند تا دیگران را به انجام دادن خواسته های خود وادار کند و یا برای جلب توجه دیگران از پرخاشگری استفاده نماید.

2- **پرخاشگری خصمانه:** از این شیوه پرخاشگری با هدف صدمه زدن به دیگری استفاده می شود.

پیامدهای پرخاشگری

- 1- **تأثیر بر ارتباطات بین فردی:** رفتار پرخاشگرانه می تواند باعث رنجش دوستان، اعضاء خانواده و اطرافیان شود، باعث طرد شدن و انزوای فرد پرخاشگر شود و همچنین می تواند منجر به قطع ارتباط (موقت یا دائم) گردد. بنابراین پرخاشگری می تواند روابط ما را با دیگران مختل کند. (کدیور، 1390).
- 2- **تأثیر بر روی جسم و بدن:** فرد پرخاشگر دچار فشار خون بالا می گردد، تپش قلب پیدا می کند، بدنش خصوصاً عضلات چهره و صورتش برافروخته و قرمز می شود، تنفسش سطحی و تند می شود، دچار انقباض عضلات می شود. همچنین کلی از انرژی های نهفته و ذخیره بدنش را در این وضعیت و حالت از دست می دهد، در حالی که این انرژی ها می توانستند در جهت سازندگی بهینه مصرف شوند. فرد پرخاشگر در درازمدت ممکن است به اختلالات قلبی - عروقی مبتلا شود.
- 3- **تأثیر بر ذهن:** پرخاشگری باعث ناراحتی و آشفتگی فکری، اشتغال ذهنی، نداشتن تمرکز، دقت و توجه می شود. پردازش اطلاعات در ذهن مختل می شوند و امکان تفکر منطقی و عقلانی، استدلال و ارزیابی واقع بینانه بسیار ضعیف می شود.
- 4- **تأثیر بر خانواده:** پرخاشگری باعث آزار کودکان، همسر یا خواهر - برادرها، والدین و اختلالات خانوادگی، کدورت، کینه و انتقام جویی می شود.
- 5- **ایجاد آسیب های روانی، رفتاری و اجتماعی:** پرخاشگری می تواند باعث فرار از خانه، اعتیاد، افسردگی، اضطراب، ترس های مرضی و بیمارگونه شدید، طلاق، بزهکاری، اخراج از کار، خودکشی، قتل، تخریب اموال و سایر رفتارهای جنایی شود.

عوامل ایجاد کننده خشم و پرخاشگری

عوامل زیادی در بروز و راه اندازی خشم و یا رفتار پرخاشگرانه دخیلند که می توان

آن ها را در چهار طبقه گنجانند:

1- **عوامل محیطی:** آلودگی هوا، تراکم جمعیت، سر و صدا و یا آلودگی های صوتی، نور زیاد، سرما یا گرمای شدید همگی می توانند زمینه ساز بروز خشم و یا پرخاشگری باشند.

2- **عوامل فردی:** گاهی ممکن است اتفاق خاصی نیفتاده باشد، بلکه به خاطر ذهنیت، باور، افکار و ارزیابی های خاص ما از وسایل پیرامونمان، خشم، خشونت و پرخاشگری رخ دهد. به اعتقاد لازاروس¹ اگر در ارزیابی اولیه ای که ما از محرک ها و مسایل دور و برمان به عمل می آوریم، آن عامل را تهدید کننده و یا منفی ارزیابی نماییم، احساسات منفی و هیجانات ناخوشایندی از قبیل خشم و عصبانیت در ما ایجاد و راه اندازی می شود. بنابراین اگر در ارزیابی اولیه مان از امور و اتفاقات پیرامونمان آن را خنثی و یا مثبت، ارزیابی کنیم، ردپایی از هیجان و احساسی به نام خشم دیده نخواهد شد. پس گاهی اوقات خود ما با باورها، افکار و ارزیابی مان شعله های خشم را می افروزیم! چرا که ذهن انسان می تواند از بهشت، دوزخ و از دوزخ، بهشت سازد(کدیور، 1390).

3- **عوامل اجتماعی:** عواملی مثل ناکامی، تحریک مستقیم و یا حتی تهدید از طرف دیگران، گیر کردن در ترافیک می توانند منجر به بروز خشم و یا حتی رفتار پرخاشگرانه شود. آداب و رسوم اجتماعی به مردان اجازه می دهد تا آشکارا خشم خود را در میان جمع نشان دهند. این امتیاز به زن ها داده نشده است. ناتوانی زن در ابراز خشم باعث شده که افسردگی، بیشتر در زن ها دیده شود. تحت تأثیر این عوامل فرهنگی و اجتماعی، بعید است که زنان خشم شان را بروز دهند، اما بروز ندادن خشم می تواند سلامتی فرد را به مخاطره

¹ لازاروس الگوی تعاملی استرس را ارائه کرد.

بیندازد. علاوه بر نشانه های بیماری مرتبط با خشم مثل زخم معده و میگرن، بررسی‌ها نشان دادند که سرطان سینه با خشم فیصله نیافته در ارتباط است. زنان می‌گویند: وقتی خشم‌شان را بروز می‌دهند، احساس ناراحتی و حتی احساس گناه می‌کنند. مهم‌ترین مسأله برای زنان، شناسایی احساس خشم است زیرا غالباً این احساس نادیده انگاشته می‌شود، از آن اجتناب می‌شود یا سرکوب می‌گردد و مادامی که خشم شناسایی نشود، نمی‌توان آن را به درستی ابراز کرد. (کدیور، 1390).

4- **عوامل موقعیتی:** بالا بودن سطح تحریک فیزیولوژیک مثل گرسنگی شدید، درد و تحریک جنسی عواملی هستند که در بروز خشم و پر خاشگری متعاقب آن دخیل‌اند.

تحریک مستقیم

قرائن موجود حاکی از آن است که بد رفتاری و اهانت کلامی دیگران، غالباً عامل عمده ای در آشکار ساختن اعمال پر خاشگرانه در شخص است. وقتی پر خاشگری شروع شد، معمولاً الگویی فزاینده پیدا می‌کند و در نتیجه حتی ضربه ای خفیف و کلامی بی اهمیت ممکن است موجب شروع فرآیندی گردد که در آن تحریکات قویتر و قویتر مبادله شوند. رابطه بین پر خاشگری و قرار گرفتن در معرض خشونت های تلویزیونی مورد توجه قرار گرفته است. هرچه کودکان فیلم های خشن تری را در تلویزیون تماشا کنند، خشونت بیشتری نسبت به دیگران نشان خواهند داد. به نظر می‌رسد با گذشت زمان این رابطه عمیق تر می‌گردد که حاکی از تأثیر تراکمی خشونت وسائل ارتباط جمعی است. (کدیور، 1390).

نقش فیزیولوژی، نورواتامی و نوروشیمی بدن در پر خاشگری

فیزیولوژی و نورواتامی پر خاشگری: شواهد بالینی و نیز مشاهدات آزمایشگاهی

نشان می دهند که آسیب به قسمت های خاصی از مغز موجب برانگیخته شدن، ستیزه جویی، خشونت و پر خاشگری می گردد. هم در انسان و هم در حیوانات ساختارهایی در مغز مانند هیپوتالاموس، سپتوم¹ (دیواره) و آمیگدال² (بادامه) در بروز تجلی پر خاشگری نقش مهمی دارند.

آمیگدال (بادامه): ناحیه بادامه که به شکل بادام است، در دستگاه لیمبیک³

(کناری) واقع در قسمت تحتانی قطعه گیجگاهی مغز قرار دارد. بعضی از افرادی که صرع⁴ دارند و دچار حمله هایی می شوند که از آسیب به ناحیه بادامه مغز ناشی می شود، فوق العاده پر خاشگر می شوند و به اطراف خود حمله می کنند و حتی اگر کسی نباشد، خشونت را به خود بر می گردانند و سرشان را محکم به دیوار می کوبند (کندال، 1384).

سپتوم (دیواره): ناحیه دیگر از دستگاه لیمبیک (کناری) به نام دیواره با ستیزه

جوئی و پر خاشگری ارتباط دارد. تحریک سپتوم جانبی سبب افزایش تهییج پذیری و پر خاشگری می شود. ضایعات وسیع سپتوم، افزایش موقتی ولی زیاد در شرارت ایجاد کرده و تهییج پذیری هیجانی را در حیوانات افزایش می دهد (کندال، 1384).

هیپوتالاموس: دیده شده است که تحریک الکتریکی ناحیه جانبی هیپوتالاموس

در گربه ها سبب بروز نوعی از تهاجم به صورت حمله دزدانه و آرام می شود، در حالی که تحریک ناحیه میانی آن نوعی حمله عاطفی و همراه با تظاهراتی مثل خرخر خشم آلود

¹Septum

²Amygdala

³Limbicsystem

⁴Epilepsy

حیوان، چنگ زدن و از کوره در رفتن را ایجاد می کند و جالب اینکه تخریب هیپوتالاموس میانی هم باز سبب بروز همین گونه حالات می شود. گزارش برخی مطالعات نشان داد که نوار مغزی در تعداد زیادی از افراد پرخاشگر غیرطبیعی است. در مجموع، هیپوکامپ، نواحی حاشیه ای قنات سیلویوس و لوب های مخچه و هیپوتالاموس میانی با خشم، تهاجم و پرخاشگری ارتباط دارد (کندال، 1384).

نوروشیمی پرخاشگری

برخی مواد و یا انتقال دهنده های عصبی و شیمیایی مغز و همچنین یک سری هورمون ها و داروها در بروز پرخاشگری دخیل اند:

سروتونین: تغییرات در سطح سروتونین و یا متابولیسم و سوخت و ساز آن با تغییرات در رفتار عاطفی به طور اعم و رفتار پرخاشگرانه به طور اخص مربوط است. فرض بر این است که وجود سطوح بالای سروتونین با آرامش و کاهش پرخاشگری ارتباط دارد. در کشورهایی که ذرت ماده اصلی تغذیه آن هاست، به دلیل کاهش تریپتوفان و سروتونین مغزی موارد بیشتری از قتل نفس دیده می شود. همچنین در سندرم داون و سندرم کلاین فلتر کاهش سروتونین دیده می شود و این شاید رفتارهای پرخاشگرانه آن ها را توجیه کند، چرا که با تجویز تریپتوفان، رفتارهای پرخاشگرانه انسان بهبود می یابد. بنابراین بین کمبود سروتونین و رفتار پرخاشگرانه رابطه مستقیم وجود دارد. در افراد بیش فعال و در الکی ها فعالیت سروتونژریک مغز کاهش می یابد، بنابراین ممکن است این افراد بسیار تحریک پذیر باشند. (کندال، 1384).

اپی نفرین و نوراپی نفرین: داروی ال دوپا¹ به دلیل بالا بردن سطح اپی نفرین و نوراپی نفرین به کاهش آستانه تحمل و پرخاشگری می انجامد. داروهای مهارکننده منوآمین

¹- L dopa

اکسید از¹ مثل فنل زین، ایزوکربوکسازید به دلیل جلوگیری از تجزیه نورایی نفرین، پرخاشگری را افزایش می دهد. (کندال، 1384).

استیل کولین: دیده شده است که تحریک کولینرژیک ساختارهای دستگاه کناری لیمبیک در موش ها سبب پرخاشگری شدید می شود (کندال، 1384).

هورمون ها و داروها

- در مطالعه ای مشخص شد که بین سطوح بالای تستوسترون در مردان جوان و زندانیان پرخاشگر، با پرخاشگری و تهاجم آنان رابطه مثبتی وجود دارد. در زنان نیز کاهش سطح استروژن و پروژسترون که مخصوصاً در سندرم پیش از قاعدگی دیده می شود، بر تحریک پذیری و تهاجم فیزیکی آنان می افزاید (کندال، 1384).

- مقادیر کم الکل پرخاشگری را مهار کرده و مقادیر زیاد الکل موجب تسهیل در ابراز آن می شود.

- وابستگی به ترکیبات تریاک با افزایش پرخاشگری رابطه دارد و همچنین مواد محرک، کوکائین، توهم زاها و حشیش نیز در بروز و راه اندازی پرخاشگری مؤثرند.

- تحقیقات نشان داده است که کاهش قند خون عاملی برای کاهش آستانه تحمل (عاملی تسهیل کننده در بروز پرخاشگری) به شمار می رود. (کندال، 1384).

خشم و غضب از نظر فلاسفه ی اسلامی

فلاسفه و دانشمندان اسلامی دارای نظراتی می باشند آنها بر این عقیده اند که خشم و غضب ریشه ذاتی داشته و از ابتدا با انسان همراه می باشند لکن این نیرو می تواند به مدد عقل و اراده آدمی به کنترل درآمده و در جهت مورد نظر استفاده شود. لذا در این مورد به

طرز تفکر غریزیون که رفتار انسانی را تابع محض عوامل ذاتی و سرشتی می‌دانند مخالفت می‌کنند به علاوه آنها منبع خشم و پرخاشگری را عوامل محیطی و اجتماعی نیز نمی‌دانند بلکه معتقدند که عوامل اجتماعی و محیطی می‌توانند در جهت دادن به این نیرو موثر باشد بنابراین فلاسفه اسلام در عین این که به ذاتی بودن پرخاشگری و خشم اصالت قائلند به عقل و اراده آدمی از یک سو، عوامل اجتماعی از سوی دیگر در تعیین هدف‌های رفتاری خشم و غضب اعتقاد دارند... در ذیل نظرات برخی از این دانشمندان بیان می‌شود.

- نظر ابن سینا در مورد خشم و غضب:

ابن سینا در بیان احوال قوه محرکه در مورد خشم و غضب چنین بیان می‌دارد. یکی از شعبه‌های نیروی شوقی نیری غضبی است و قوه غضبی آن نیرویی است که به اغلب مشتاق است و امری را خیال کرد منافی با خویش است از خود دفع می‌کنند. خوف و غم و اندوه به مشارکت قوه‌ای ادراکه از عوارض قوه غضبیه‌اند زیرا پس از این که قوه غضبی پس از عقل یا خیال حرکت کرد و ضعیف شد. این حالت یافت می‌شود و چون پاره‌ای از تصورات عقلی یا خیالی را پیروی کرد ترس بر آن عارض می‌شود و اگر نترسید قوی و نیرومند شود و چون غضبی برای این قوه پیدا شد مقدور بر دفع آن نباشد و از وقوع آن ترسناک گردد. غم عارض او می‌شود و آن خوشی که از نظر غلبه می‌یابد غایت و منظور از این قوه است.

بنابراین همچنان که ملاحظه می‌شود فلاسفه اسلام بر قوه خشم به عنوان یک عامل درونی و ذاتی اعتقاد دارند و عقل و اراده آدمی را حاکم بر آن می‌دانند که آن را به کنترل درمی‌آورد (کدیور ، 1390).

شیوه‌های ابراز خشم

برخی افراد وقتی خشمگین می شوند، احساس خشم و عصبانیت خود را به درستی ابراز می کنند و بعضی نیز آن را سرکوب می کنند و به عبارتی آن را قورت می دهند. در واقع انسان ها در 4 طبقه و دسته متفاوت در برخورد با خشم (به شیوه ناسالم) مواجه می شوند (معتمدی و همکاران، 1391):

جسمانی کننده ها

این افراد با خشم برخورد انفعالی دارند و آن را به بدن خود منتقل می کنند. آن ها احساس خشم خود را آشکارا نشان نمی دهند و از بیم آنکه مبادا مورد تأیید و تصدیق دیگران واقع نشوند، بروز نداده و آن را پنهان می کنند. این افراد خشم شان را به شکل میگرن، سردرد، کولیت، ورم مفاصل بروز می دهند.

خود مجازات گرها

این افراد خشم خود را به احساس گناه تبدیل می کنند. آن ها به دلیل اینکه خشمگین شده اند، بر خود خشم می گیرند. در نتیجه خشم خود را بروز نمی دهند و به جای آن با کنترل ابراز خشم، از میزان عزت نفس خود می کاهند. مثلاً پرخوری یا گرسنگی کشیدن عمدی، افراط در می گساری، افراط در خرید کردن و خوابیدن که می توانند از میزان عزت نفس بکاهند (معتمدی و همکاران، 1391).

منفجر شونده ها

این افراد پرخاشگری مدیریت نشده دارند و خشم خود را به شکل خصمانه، به صورت کلامی یا جسمانی بروز می دهند. مانند یک آتشفشان منفجر می شوند و به هرکس

که پیرامونشان قرار گیرد، هجوم می برند. آنان خشم را در خود نگه می دارند و بعد ناگهان با هر دلیلی آن را بر سر هر کسی که قرعه به نامش بیفتد، تخلیه می کنند. به عبارتی دیگر، به جای ابراز عصبانیت، آن را سرکوب می کنند و بعد بر سر اشخاصی که گناهی ندارند، خالی می کنند. در بسیاری موارد از خشم انفجاری به منظور ایجاد رعب و سلطه جویی استفاده می شود. این همان رفتاری است که آن را نشانه تیپ الف یا سنخ A می دانند و با بیماری قلب و عروق در ارتباط است (معمدی و همکاران، 1391).

مخفی کننده ها

این افراد مثل منفجر شونده ها، خشم مدیریت و کنترل نشده دارند. با این تفاوت که مخفی کننده ها معمولاً خشم خود را متوجه کسی که سبب ساز خشم آنها شده می کنند اما به طور غیرمستقیم، آن طور که به لحاظ اجتماعی مشکلی حاصل نشود. مخفی کننده ها به خاطر بی اعتدالی هایی که در حق آنها روا شده، مترصد تلافی هستند اما به شکلی اجتماعی و در ابعاد ملایم بروز می دهند (مثل دیر رفتن سر جلسه، طعنه زدن). آنان خود را قربانیان زندگی ارزیابی می کنند (معمدی و همکاران، 1391).

برخی از روانشناسان معتقدند افکار انسان می تواند باعث راه اندازی و ایجاد احساسات شود یعنی افکار و بایدهای مثبت، احساسات مثبت و افکار منفی، احساسات منفی من جمله خشم و عصبانیت را ایجاد می کند. به اعتقاد اپیکتوس، عواطف انسان زاده افکار اوست. افکار و بایدهای مخرب و منفی همانند ویروس های کامپیوتر می مانند. همانطور که اگر از سیستم کامپیوتر به خوبی محافظت نشود، ویروس ها به آن راه می یابند و آن را از کار می اندازند. اگر از ذهن انسان مراقبت کافی به عمل نیاید، افکار و باورهای منفی مثل ویروس آن را از کار می اندازند و فرد از نظر احساسی آشفته شده و به هم می ریزد. بنابراین آنچه که مهم است این است که با این افکار مسموم و منفی آشنا شویم و ببینیم که آیا این افکار جایگاهی در باورهای ذهنی ما دارند یا نه (معمدی و همکاران، 1391).

اگر این افکار از باورهای ذهنی شما بودند، آن‌ها را با باورهای مثبت در ذهنتان جایگزین کنید و شاهد نتایج مثبت و آرامش درونی تان باشید. به اعتقاد شاعر بزرگ: ای برادر تو همه اندیشه‌ای. پس مسئولیت کنترل افکارتان را بپذیرید. در زیر به 17 مورد از این باورهای منفی (خطاهای شناختی) اشاره می‌کنیم (معمدی و همکاران، 1391):

- 1- **ذهن خوانی:** بدون بررسی شواهد و مدارک کافی می‌گویید که می‌دانید دیگران به چه چیز فکر می‌کنند و چه در سر دارند. برای مثال، شخصی معتقد است که من می‌دانم او فکر می‌کند که من احمقم! طبیعتاً یک چنین ذهنیتی فرد را عصبانی می‌کند.
- 2- **پیش‌گویی:** پیش‌بینی می‌کنید که حوادث آینده بد از آب در خواهند آمد. فرد به جای تجربه کردن آینده، آن را پیش‌گویی و پیش‌بینی می‌کند. برای مثال، شخصی می‌گوید من مطمئنم که او از من بدش خواهد آمد. من که می‌دانم در این کار موفق نخواهم شد. هرگز حالم خوب نخواهد شد.
- 3- **فاجعه‌سازی:** معتقدید که هر چه تا به حال اتفاق افتاده و یا خواهد افتاد، بسیار افتضاح و غیرقابل تحمل است. برای مثال، وحشتناک و غیرقابل تصور است اگر در این کار شکست بخورم. چه افتضاحی به بار آمد که غذایم روی میز ریخت.
- 4- **برچسب زدن:** به خودتان یا دیگران صفاتی منفی نسبت می‌دهید. برای مثال، من آدم عصبی‌ای هستم. او آدم آشغالی است. همکارم بی‌لیاقت است. همسرم آدم بی‌ارزشی است.
- 5- **بی‌توجهی به جنبه‌های مثبت:** در این حالت، کارهای خوب و مثبت خود و یا دیگران را بی‌اهمیت و ناچیز می‌شمارید و می‌گویید که هر کسی می‌تواند این کار را انجام دهد، این که چیز مهمی نیست. بی‌توجهی به امر مثبت، شادی زندگی را می‌گیرد و انسان را بی‌رُمق و انرژی می‌کند.

6- **فیلتر منفی:** تحت تأثیر یک رویداد منفی، همه واقعیت را تار می بینند. به جزیی از یک رخداد منفی توجه می کنید و بقیه را فراموش می کنید یا نادیده می انگارید. این فکر و باور منفی شبیه چکیدن یک قطره جوهر است که بشکه آبی را کدر می کند. برای مثال، به خاطر طرز برخوردتان با همکاران اداره تشویق می شوید اما در این میان کسی از جمع همکاران کلمه ای نه چندان جدی در مقام انتقاد از شما می گوید. روزهای مدید در حالی که همه گفته های مثبت را فراموش می کنید، به آن کلمه انتقادی می اندیشید و حال خود را خراب می کنید.

7- **تصمیم مبالغه آمیز یا افراطی:** هر اتفاق منفی یا حادثه ای را شکستی تمام عیار و تمام نشدنی تلقی می کنید و آن را با کلماتی مثل هرگز و همیشه توصیف می کنید. برای مثال، من همیشه عصبانی می شوم، من هیچ وقت در زندگی آرام نبوده ام! این اتفاق برای من همیشه رخ می دهد.

8- **بایدها:** به جای اینکه حوادث را بر پایه چیزی که هستند ارزیابی کنید، بیشتر حول و حوش اینکه چگونه باید باشد، آنها را ارزیابی و تفسیر می کنید. برای مثال، من باید کارم را درست انجام بدهم. من نباید عصبانی شوم. البته گفتنی است که بعضی از آدم ها می خواهند با بایدها و نبایدها به خود انگیزه بدهند اما اغلب بی تأثیر است، چرا که بایدها و نبایدها تولید تمرد می کند و فرد را وامی دارد که درست برعکس آن کار را انجام دهد.

9- **شخص سازی:** علت بروز حادثه ای منفی را به خودتان نسبت می دهید و سهم و نقش دیگران را در بروز آن رخداد نادیده می گیرید. برای مثال، اگر همسرم از زندگی ناراضی است، حتماً من مقصرم. اگر فرزندم نمره خوبی در مدرسه به دست نیاورده، پس حتماً من مادر بدی بوده ام.

10- **تفکر دو قطبی^۱**: به وقایع پیرامون و انسان های دور و برتان با دید همه یا هیچ نگاه می کنید. برای مثال، همه مرا طرد می کنند. هیچ کس مرا دوست ندارد. همه تلاش و زحماتم به باد رفت.

11- **سرزنش کردن**: دیگران را علت مشکلات و احساسات منفی خود می دانید و هیچ مسئولیت و سهمی را در قبال رفتار و یا اتفاقات منفی افتاده نمی پذیرید. برای مثال، والدینم مسبب تمام مشکلات زندگی من هستند. اگر من عصبانی شدم و میز را شکستم، تو مقصری که مرا به هم ریختی.

12- **مقایسه ناعادلانه^۲**: حوادث را با معیارهای ناعادلانه ای تفسیر می کنید. به این معنا که خودتان و یا رفتارتان را با کسانی مقایسه می کنید که از شما برترند و به این نتیجه می رسید که آدم حقیر و بی ارزشی هستید. برای مثال، آن روان شناس از من بسیار موفق تر است. خواهر بزرگترم خیلی بهتر از من عمل می کند.

13- **تأسف گرایی^۳ یا کشکول ای کاش ها**: به جای اینکه در حال حاضر به کاری که از دستتان برمی آید فکر کنید، بیشتر بر روی این مسأله تمرکز می کنید که در گذشته بهتر از این می توانستید عمل کنید، چرا نکردید. برای مثال، اگر داد نمی زدم، همسرم قهر نمی کرد. من نباید به همسرم این حرف را می زدم! اگر بیشتر درس می خواندم، رشته بهتری قبول می شدم.

^۱-Dichotomus thinking

^۲-Unfair comparisons

^۳-Regret orientation

14- چی می شد اگر¹: دائم از خودتان می پرسید که: چی می شد اگر چنین اتفاقی بیفتد و با هیچ جوابی راضی نمی شوید. برای مثال، این که گفتی درست! اما چه می شود اگر عصبانی شوم؟ چه می شود اگر نفسم را در سینه حبس کنم؟

15- استدلال هیجانی²: از احساسات خود برای تفسیر واقعیت استفاده می کنید و فرض را بر این می گذارید که احساسات منفی شما لزوماً منعکس کننده واقعیت هستند. برای مثال، احساس گناه می کنم، پس حتماً باید آدم بدی باشم. من عصبانی هستم، پس معلوم می شود با من منصفانه برخورد نشده است. احساس حقارت می کنم، معنایش این است که آدم بی ارزشی هستم.

16- ناتوانی برای عدم تأیید³: شواهد و مدارکی را که مخالف تفکر شماست، رد می کنید و در نتیجه فکر شما همیشه تأیید می شود. برای مثال، اگر معتقدید یک فرد دوست داشتنی نیستید، هر گونه شواهدی را که مبنی بر این باشد که دیگران شما را دوست دارند، رد می کنید. مثلاً می گوئید "اگر او فلان کار را برای من کرده، به خاطر این نبوده که مرا دوست داشته بلکه به این دلیل بوده که توی رودربایستی قرار گرفته و ...".

17- قضاوت گرای⁴: به جای این که خودتان و دیگران را بپذیرید، بیشتر آنها را در قالب ارزیابی های سیاه و سفید مثل خوب- بد، می بینید و دائم خودتان و یا دیگران را طبق یکسری معیارهای دلبخواهی ارزیابی می کنید و متوجه می شوید خودتان و یا دیگران پایین تر از حدی هستند که فرض می کرده اید. (معمدی و همکاران، 1391).

۱-What it

۲-Emotion reasoning

۳-Inability to disconfirm

۴-Gudgment focus

با توجه به مطالب گفته شده، می توان گفت که شکسپیر چه زیبا گفته که: «هیچ چیزی وجود ندارد که خوب یا بد باشد، این تفکر ماست که آن را خوب یا بد می کند.»

دکتر جری دیفن باخر، رفتارشناس مشهور آمریکایی که در زمینه مهار خشم های انسانی از شهرتی بسزا برخوردار است، عقیده دارد که: «شماری با خلق و خویی تند و آتشین به دنیا می آیند و این را می توان از همان بدو تولد در این قبیل کودکان تشخیص داد که ژنتیکی خشمگین و عصبی هستند و این حالت از رفتارشان معلوم می شود. جالب آنکه مادران این نوزادان هستند که به سرعت متوجه هنجارهای غیرطبیعی فرزندان خود می شوند.» مورد دیگر به «فرهنگ اجتماعی» افراد بر می گردد. شماری از روانشناسان، هنوز هم خشم را معمولاً جزو هنجارهای بد و منفی شمرده اند که بایستی به هر ترتیب سرکوب شود و حتی درباره آن بحث و گفتگو نشود. اینان عقیده دارند که می توان درباره سایر هیجانات و همچنین افسردگی ها، استرس ها، اضطراب ها و جز این ها داد سخن داد ولی بهتر است که مبحث خشم را از این مقوله مستثنی کرد و طبعاً از مهار آن نیز سخنی به میان نیاورد که البته این نظریه هم مخالفان خاص خود را دارد (معمدنی و همکاران، 1391).

شیوع پرخاشگری

- 1- تخمین های اخیر میزان شیوع پرخاشگری در مردان را بیشتر از زنان نشان می دهد.
- 2- در طبقات پایین اجتماع - اقتصادی شایعتر است بیشتر افرادی که در زمینه طردشدگی - محرومیت و عدم رسیدگی و مرور بدرفتاری قرار گرفته اند مشاهده شده است.
- 3- افرادی که دچار اختلال شخصیتی می باشند والدینشان چنین اختلال را داشته اند (شهیم ، 1385).

طبق گزارش های جنایی همگون دایره آگاهی فدرال¹، در ایالات متحده در سال 1995، 1/8 میلیون جرم خشونت بار (قتل، تجاوز به عنف، سرقت با اعمال زور، تهاجم منجر به ضرب و جرح) روی داده است. از این رقم 97/464 مورد تجاوز به عنف و 21/597 مورد دیگرکشی بوده است. این آمار 12% کاهش نسبت به سال 1991 نشان می دهد. میزان جرایم خشونت بار در مناطق شهری بزرگ بالاتر از همه و در مناطق روستایی کمتر از همه است (شهیم، 1385).

اعمال خشن بیش از همه بین کسانی روی می دهد که همدیگر را می شناسند یا می شناخته اند. دیگرکشی بین افراد بیگانه شایع تر است (55%); بیش از 70 درصد دیگرکشی ها با اسلحه کمری صورت می گیرد. در ایالات متحده، دیگرکشی در گروه سنی 15 تا 24 ساله دومین علامت شایع مرگ و میر است. به علاوه، یک مرد جوان سیاهپوست هشت بار بیشتر از یک سفیدپوست همسن در معرض کشتن قرار دارد. پایین ترین معیارهای دیگرکشی در ممالکی نظیر انگلستان، سوئد، ژاپن و کانادا گزارش شده است که همه آنها قوانین سفت و سخت در مورد کنترل اسلحه گرم دارند. دیگرکشی در پایین ترین گروه های اجتماعی - اقتصادی شایعتر است و بیشتر به دست مردها صورت می گیرد تا زن ها (شهیم، 1385).

جدول (1) برخی اختلالات DSM-IV که با پر خاشگری مربوطند

اختلالات خلقی ناشی از مصرف مواد	عقب ماندگی ذهنی
اختلالات شخصیتی	اختلال کمبود توجه/ بیش فعالی
اختلال شخصیت پارانوئید	اختلال سلوک
اختلال شخصیت ضداجتماعی	اختلالات شناختی
اختلال شخصیت مرزی	دلیریوم
اختلال شخصیت خودشیفته	دمانس
محورهای کد V	اختلال پسیکوتیک
رفتار ضداجتماعی کودک، نوجوانی و بزرگسالی	اسکیزوفرنی

در یک زمینه یابی ملی بین دانش آموزان دبیرستانی معلوم شد که 28 درصد پسرها و 7 درصد دخترها در یک ماه قبل در نزاع فیزیکی درگیر بوده اند. تقریباً 35 درصد افراد مورد تحقیق گزارش کردند که حداقل در یک مورد، نزاع فیزیکی به جراحات مستلزم توجه طبی منجر شده است.

جدول (2) عوامل پیش بینی کننده شایع مورد استفاده در ایجاد خطر برای دیگران

خود را قربانی شمردن	قصد شدید برای آسیب رساندن به دیگری
نفرت از صاحبان قدرت	وجود قربانی
محرومیت یا خشونت دیدن در دوران کودکی	تهدیدهای مکرر و آشکار
کاهش محبت و صمیمیت در خانه	طرح عینی
از دست دادن زود هنگام والدین	دسترسی به ابزار اعمال خشونت
آتش افروزی، شب ادراری، بیرحمی نسبت به	سابقه از دست دادن کنترل
حیوانات	خشم، خصومت یا نفرت مزمن
سابقه اعمال خشن	لذت بردن از تماشا یا ایجاد جراحت
رانندگی بی احتیاط	فقدان ترحم

علائم پر خاشگری طبق ملاکها

در رفتارهای قبل از 15 سالگی حداقل 3 نوع از علائم زیر دیده می شود:

1- فرار از مدرسه: اخراج از تعلیق از مدرسه به خاطر سوء رفتار، بزهکاری، فرار از خانه و گذراندن شب در بیرون از خانه.

2- دروغگویی مسرانه: روابط جنسی، دزدی، ولگردی، تخلف مداوم از قوانین و مقررات در منزل و مدرسه و دعوا راه اندخته (شهیم ، 1385).

در رفتارهای بعد از سن 18 سالگی حداقل 3 نوع از علائم زیر دیده می شود:

1- عدم توانایی در انجام وظیفه به عنوان یک پدر مسئول یا یک مادر مسئول

- 2- تحریک پذیری و پرخاشگری که با نزاع، دعوا جسمانی مشخص می‌شود
- 3- عدم توانایی حفظ تعلق به شریک جنسی که با این ملاک‌ها مشخص می‌شود و یا بیش از دو بار طلاق و جدایی و ول کردن همسر، داشتن روابط جنسی فراوان
- 4- قبول نداشتن معیارهای اجتماعی در رابطه با رفتار طبق قانون یکی از اشکال زیر:
 - دزدی‌های مکرر، مشاغل غیر قانونی، بازداشت‌های مکرر و محکومیت جنائی
 - 5- بی‌توجهی به حقیقت به صورت دروغ‌گویی‌های مکرر استفاده از اسامی مستعار برای اغفال دیگران در جهت منافع خود
 - 6- نداشتن برنامه قبلی در کارها یا میلی به برانگیختن‌های آنی (شهیم ، 1385).

عوامل پیش بینی کننده پرخاشگری

اکثر افراد بالغ که مرتکب اعمال خشن می‌گردند، چه اختلال روانی داشته باشند و چه نه، بیشتر احتمال دارد که خشونت خود را متوجه افراد آشنا، معمولاً اعضاء خانواده، سازند. این واقعیت نشان می‌دهد که خشونت توزیع بدون تبعیض ندارد. استثناء احتمالی بر این الگوی خشونت گزارش شده در پسرهای نوجوان است که به آشنایان اتفاقی یا افراد غریبه معطوف می‌گردد. (شهیم ، 1385).

به طور کلی، احتمال رفتار خشن با پسررفت روان شناختی فزاینده و شاید شروع حاد بیماری روانی بالا می‌رود. از سایر لحاظ، اطلاعات در مورد رابطه سیر بیماری و خشونت اندک است. فروپاشی دوره ای در کسانی که مقدار زیادی الکل مصرف کرده اند، ممکن است روی دهد؛ طبق گزارش‌ها بیش از 50 درصد کسانی که موجب دیگرکشی جنایی می‌شوند یا رفتار تهاجمی نشان می‌دهند، بلافاصله قبل از اقدام مقدار زیادی الکل مصرف کرده بوده اند. اخیراً علاقه فزاینده ای به تفاوت‌های جنسی در استعداد برای ارتکاب خشونت ابراز شده است. برای خشونت‌های طبقه بندی شده به عنوان قتل، ضرب و جرح یا تجاوز به عنف،

میزان شیوع به وضوح برای مردها بیشتر از زن ها است. در خشونت های خانوادگی که یکی از طرفین ازدواج به آزار دیگری می پردازد، شیوع برای دو جنس تقریباً برابر است. مطالعه بر روی کسانی که مدت های طولانی در مراکز روان پزشکی بستری بوده اند، نشان می دهد که شیوع خشونت در مرد و زن تقریباً مشابه است (شهیم ، 1385).

پیشگیری و کنترل

پیشگیری از مرگ و ناتوانی ناشی از رفتار پرخاشگرانه و وحشیانه یا آدمکشی، در سطح رفتار انفرادی شروع می شود. مثلاً، خشونت در خانواده (نظیر سوء رفتار جنسی و فیزیکی با کودک، همسرآزاری، رفتار خودآزارانه) غالباً با پرسش دقیق و شکاکیت از جانب پزشک آشکار می گردد. اقدامات پیشگیری مشتمل است بر ارجاع روان پزشکی، اطلاع دادن به مراجع قانونی یا سایر اولیاء امور (در موارد کودک آزاری و تهدیدهای خاص به افراد، اجباری است) و مشاوره توسط افرادی که آموزش مناسب دیده اند (شهیم ، 1385).

تنبیه

تنبیه گاهی به عنوان عامل بازدارنده پرخاشگری آشکار مؤثر است. یافته های پژوهشی حاکی از آن است که تکرر و شدت چنین رفتاری غالباً با تنبیه، حتی انواع ملایم آن نظیر سرزنش و تقبیح اجتماعی به صورتی بارز کاهش می یابد؛ اما جای تردید است که تنبیه همیشه یا حتی معمولاً چنین تأثیری داشته باشد. تنبیه شونده ها همیشه آن را به عنوان حمله ای نسبت به خود تلقی می کنند و بسته به برداشت شخصی خود از این لحاظ، ممکن است در مقابل تنبیه پرخاشگری بیشتری از خود نشان دهند و بیشتر احتمال دارد که میل به انتقام را در آنها برانگیزد. تنبیه کننده ممکن است به عنوان مدلی پرخاشگر برای تنبیه شونده ظاهر شده و همانطور که قبلاً ذکر شد، موجب تشدید اعمال خشن گردد. قرائنی وجود دارد که تنبیه به علت شرایطی که معمولاً تحت آن به عمل می آید (مدت ها

پس از ارتکاب پرخاشگری، فقط تأثیر موقتی در کاهش از شدت و تکرار رفتار پرخاشگرانه دارد. پس از قطع تنبیه، رفتارهای پرخاشگرانه سریعاً عود می کنند. به دلایل فوق به نظر می رسد که تنبیه مستقیم اغلب نتیجه منفی دارد و در واقع به جای مهار کردن اعمال خطرناکی که تنبیه به قصد پیشگیری از آنها صورت می گیرد، موجب تشدید آنها گردد (شهیم، 1385).

تخلیه هیجانی

سالیان دراز این عقیده به وسعت مورد قبول بوده است که فراهم آوردن فرصتی برای افراد عصبانی که به رفتارهای غیرتهاجمی اما بیانگر دست بزنند، موجب کاهش تنش و تحریک آنان شده و تمایل به رفتارهای خشن پرخاشگرانه را تضعیف می نماید. این آثار پایه های فرضیه تخلیه هیجانی¹ را به وجود آورده است. هرچند فروید وجود تخلیه هیجانی را تأیید نموده است اما نسبت به تأثیر آن در پیشگیری از پرخاشگری آشکار چندان خوشبین نبود. در حال حاضر، در مورد تخلیه هیجانی عقاید متفاوتی وجود دارد، ممکن است در عده ای به تخلیه پرخاشگری منجر شده و عده ای را به پرخاشگری بیشتر رهنمون گردد.

آموزش مهارت های اجتماعی

یکی از دلایل عمده اقدام افراد به رفتارهای پرخاشگرانه مکرر، فقدان مهارت های اجتماعی است. چون راه مکالمه مؤثر را نمی دانند، راه نادرست را برای اظهار وجود انتخاب می کنند. ناتوانی آنها برای انجام کارهای ساده ای مثل درخواست، مذاکره و شکوه و شکایت غالباً موجب ناراحتی دوستان، آشنایان و بیگانگان می گردد. این نقص های اجتماعی شدید

¹Catharsis

موجب می‌گردد که مکرراً احساس ناکامی کرده و نسبت به کسانی که با آنان رابطه مستقیم دارند، خشمگین و پرخاشگر گردند. یکی از روش‌های کاستن از تکرار رفتار خشونت‌آمیز چنین افرادی آموزش مهارت‌های اجتماعی به آنها است، چیزی که شدیداً نیازمند آن هستند. آموزش مهارت‌های اجتماعی در گروه‌های گوناگون از جمله نوجوانان پرخاشگر، پلیس‌ها و حتی والدینی که بچه‌های خود را کتک می‌زنند، مورد استفاده قرار گرفته است. در بسیاری از موارد، تغییرات ژرف در رفتارهای مورد نظر مثلاً افزایش روابط بین فردی، توانایی بهتر مدارا با طرد شدن و استرس، حاصل شده و کاهش رفتار خشن مربوط به این تغییرات فراوان مشاهده شده است. این نتایج امیدوارکننده بود و حاکی از آن است که آموزش مهارت‌های اجتماعی می‌تواند روشی امیدبخش برای کاستن از خشونت انسانی باشد (به‌پژوه و همکاران، 1389).

ایجاد واکنش‌های نامتنجانس هم‌حسی¹

در مقابله رویارو وقتی افراد پرخاشگر به دیگران حمله می‌کنند، غالباً تحت تأثیر نشانه‌های درد و رنج قربانیان خود قرار می‌گیرند. یک واکنش در مقابل چنین پسخوراندی ممکن است تحریک هم‌حسی و کاهش پرخاشگری باشد. در چندین مطالعه مشاهده شده است که نشانه‌های درد و ناراحتی قربانی موجب کاهش پرخاشگری مردهای مهاجم گردیده است (به‌پژوه و همکاران، 1389).

شوخی

مشاهدات غیررسمی حاکی از آن است که مواجهه با مطالب فکاهی و شوخی غالباً موجب کاهش خشم می‌شود و برخی مطالعات آزمایشگاهی این موضوع را تأیید کرده‌اند. به

¹-Empathy

نظر می‌رسد که چندین نوع شوخی و خوشمزگی که به روش‌های گوناگون ابراز می‌شود، در بین مشاهده‌کننده‌ها ممکن است واکنش‌ها و هیجانات منافی با خشم و پر خاشگری به وجود آورند (به‌پژوه و همکاران، 1389).

سایر واکنش‌های نامتجانس

واکنش‌های بسیار دیگری، ممکن است با خشم و پر خاشگری آشکار تضاد داشته باشد. همچنین احساس گناه در مورد اعمال خشن ممکن است موجب کاهش آن گردد. قرائنی نیز وجود دارد که اشتغال به اعمال شناختی مجذوب‌کننده حل مسائل ریاضی، ممکن است واکنش‌های متضاد با خشم و اعمال پر خاشگرانه به وجود آورند (به‌پژوه و همکاران، 1389).

درمان دارویی

گزارشات جاری حاکی از آن است که انواع مختلف داروها و نیز انواع مختلف کنترل‌بالیینی مثل سنجش فشار خون و الکتروانسفالوگرافی، برای درمان مناسب پر خاشگری مبتلایان به اختلالات روانی ضرورت اساسی دارند. یافته‌های موجود را می‌توان به طریق زیر خلاصه کرد:

لیتیوم کاربنات به نظر می‌رسد داروی امیدوارکننده عمده در برخی افراد خشن، بخصوص نوجوانان بزه‌کار باشد؛ داروی ضدصرع خشونت‌های ناشی از صرع را کاهش داده و ممکن است در افراد غیرمصروع نیز چنین تأثیری داشته باشد؛ آرام‌بخش‌های قوی به نظر می‌رسد که خشونت را هم در بیماران پسیکوتیک و هم غیر پسیکوتیک کاهش می‌دهند؛ داروهای ضدافسردگی ممکن است در کاهش خشونت بعضی از بیماران افسرده نقشی داشته

باشد؛ آرام بخش های ضعیف به نظر می‌رسید که نقش محدودی در کاهش پرخاشگری دارند و مواد ضد آندروژنی ممکن است در درمان مجرمان جنسی پرخاشگر مؤثر باشند؛ بتابلوکرها و محرک ها ممکن است در کودکان پرخاشگر مفید واقع شوند و الکتروشوک درمانی ممکن است در بیماران خاصی برای کنترل خشونت مفید باشد (به‌پژوه و همکاران، 1389).

قربانیان پرخاشگری

تخمین زده شده است که 18 میلیون آمریکایی زمانی در عمر خود از مسائل روانی مربوط به جرم و جنایت در رنج بوده و تا 5 میلیون آمریکایی علائم روان پزشکی مربوط به جرایم را دارند.

مؤسسه ملی عدالت تخمین می زند که یک بچه 12 ساله آمریکایی 80 درصد امکان دارد که قربانی یک جنایت جدی، در طول عمر خود گردد. مطالعات جدید حاکی از آن است که بسیاری از قربانیان جرائم وحشیانه، بیشتر در معرض ابتلاء به مسائل عمده روان پزشکی هستند. افسردگی طولانی و فوبی ها از جمله اختلالاتی هستند که در قربانیان جرم فراوان پیش می آید. بسیاری از پژوهشگران معتقدند که قربانی جرائم خشونت آمیز بودن با آثار هیجانی مشخصی همراه است و این آثار به این واقعیت مربوطند که قربانیان، هدف خشونت عمدی فردی دیگر قرار گرفته اند (به‌پژوه و همکاران، 1389).

روش های مدیریت خشم

بهترین روش برای مهار کردن خشم ، بهره گیری از ریلکس (آرام ساختن تن و جان) است. ثابت شده که انجام حرکت های تنفسی در خاموش نمودن غلیان های درونی

بسیار مؤثر بوده است. در زیر به چند نمونه از این تمرین ها اشاره می کنیم (به پژوه و همکاران، 1389):

- تنفس سه هشت، نفس عمیق (دم) به مدت 8 ثانیه نگهداری نفس در سینه به مدت 8 ثانیه، بازدم 8 ثانیه.
- در حین تنفس کلماتی را شمرده و ملایم به زبان آورید که بر حالت و رفتار تان تأثیر بگذارند و اعصاب تان را آرام کنند. مثل: «آرام و خونسرد باش»، «سخت نگیر»، «بی خیال باش».
- منظره آرام بخشی را مجسم کنید که با تصویر آن در ذهن بتوان آرام و از استرس ها و تنش ها دور شد. مثل: منظره دریا، غروب آفتاب، کنار رودخانه و یک باغ پرگل و جز این ها
- پس از چند تمرین نفس عمیق که احساس راحتی کردید، می توانید به تمرین های یوگا بپردازید تا آرامش کامل را به جسم و جان خود بازگردانید.
- هر بار که در موقعیت های تنش زا قرار گرفتید، بلافاصله این تمرین ها را از سر بگیرید و علاوه بر آن جزء برنامه روزانه خود قرار دهید. مطمئن باشید هیچ گاه دچار فوران های خشم انفجاری نخواهید شد.

لحن کلام و بیان خود را اصلاح کنید

افراد خشمگین و همیشه عصبی و بدخلق، معمولاً تکیه کلام های مخصوص خود را دارند و با شیوه خاص خود سخن می گویند و یا با حرکات تند و اضافی سر و دست و پا سعی می کنند ادای مقصود کنند و به هر مناسبتی سوگند و قسم و حتی دشنام و ناسزا را چاشنی گفته های خود می سازند تا شاید بر مخاطب خود تأثیر بهتری بگذارند و او را وادار به تسلیم سازند. این هنجارها که از اعماق تفکرات سوزان و آتشین این افراد زاده می شود، نه تنها

اثری معکوس می‌بخشد بلکه از آن رو که گوینده را به زیاده‌گویی و هذیان بافی می‌کشاند، شنونده پس از مدتی احساس می‌کند که از حرف‌های بی‌سروته و بی‌ربط حوصله اش سر رفته و از این رو سعی می‌کند به هر نحو شده گریبان خود را از چنگ این فرد گزافه گو خلاص نماید و پی کار خود برود (به‌پژوه و همکاران، 1389)

بدیهی است که هرکس به گونه ای ناخواسته و به دلایل متفاوت خشمگین می‌شود که بر این حالت خرده نمی‌توان گرفت زیرا که طبیعت وجود هر انسانی است ولی همان‌گونه که خاطر نشان گردید، بی‌درنگ بایستی افکار خشم‌آلود را با اندیشه‌های آرام و مثبت تعویض نمود و با تمرین‌ها و روش‌های مخصوصی از انفجارهای آن جلوگیری کرد. مثلاً به جای گفتن جمله‌ها و عبارات‌های منفی و مسموم‌کننده ذهنی چون «تمام است، به آخر خط رسیده ایم و ...» چنین سخنانی بر زبان آورد: «هیچ مشکلی نیست، دنیا که به آخر خط نرسیده و ...» تا بتوان بار دیگر بر دنیای برآشفته و ملتهب درونی خویش چیره گشت و زمام افکار خود را به دست گرفت (به‌پژوه و همکاران، 1389).

خوش‌زبانی را تمرین کنید

یکی از ویژگی‌های شگفت‌انگیز روح و روان افراد خشمگین و عصبی این است که بی‌آنکه خود خواسته باشند، دیگران را با نیش‌زبان و رفتار تندخو می‌رنجانند و آزرده می‌کنند. مثلاً با دوستی وعده ملاقاتی می‌گذارند و او چند دقیقه‌ای دیرتر سر قرار می‌رسد. اینان بی‌آنکه علت را جویا شوند، پرخاش‌کنان به ملایمت و سرزنش او می‌پردازند و با سخنان ناخوشایند به استقبال او می‌روند: «تو آدم وقت‌شناس و بی‌مسئولیتی هستی!... همیشه دیر می‌آیی!... تو مهم‌ترین و بی‌ملاحظه‌ترین آدمی هستی که تا به حال دیده‌ام!». می‌توان حدس زد که این شخص تا چه اندازه دوستش را رنجانده و حتی او را خشمگین ساخته است. ای کاش می‌دانست که با این برخورد نامهربانانه و به دور از

صمیمیت و سرزنش آمیز، دوستانش را هم از دور و برش پراکنده می کند و تنهاتر از پیش می شود. آیا بهتر نبود که با روش عاقلانه تری برخورد می کرد؟ مثلاً ابتدا علت تأخیرش را سؤال می کرد و در صورت لزوم برای دفعات بعد، زمان و مکان مناسب تری تعیین می کرد، نه اینکه با تازیانه سخنانش بر او می تاخت و تهدیدش می کرد که حتماً همین بلا را بر سرش می آورد تا بالاخره انتقامش را گرفته باشد. او باید بداند که حفظ دوستی از پیدا کردن دوستان مشکل تر است و همین امر به ظاهر ساده، نیاز به رفتارهای ظریفانه دارد و به هر حال بایستی کار می کرد تا با نیش کلام خود حریم مهر و محبت یاران و عزیزانش را نشکنند و آنها آسیب نبینند (به پژوه و همکاران، 1389).

رویدادهای نابهنگام

گاهی اوقات وقایعی در زندگی انسان روی می دهد که پیش بینی نشده و غیرمترقبه است و شخص برای مقابله با آن ها چاره ای جز توسل به خشم و غضب برایش نمی ماند. چه بسا تظاهرات این گونه خشم ها برای حل مشکلات و مسائلی که فرد با آن مواجه شده است، مفید و کارساز می افتد. گرچه راه حل هر مسأله ای در خود آن نهفته است ولی در بسیاری موارد، راه چاره تنها به یافتن و جستن مفتاح معما منحصر نمی شود، بلکه رویارویی و برخورد با مسأله است که از اهمیت برخوردار می گردد. حل مشکل نیاز به طرح و برنامه دارد. مثلاً اگر شخصی در مورد نقشه خانه ای که می خواهد بسازد با اشکال رو به روست، می تواند از مهندسان مشاور و کاردان کمک بگیرد. پس همواره باید راه حلی در نظر گرفت که بهترین و کامل ترین باشد، نه آنکه شخص را به وادی نومیدی و جنون خشم برساند و گرهی بر گره مشکلات او بیفزاید. مثالی می زنیم. فرض کنید در بحث و جدلی تند و آتشین، سعی می کنید طرف خود را به هر وسیله مجاب کنید و وادار به قبول نظریات خود سازید. افکاری که با شتاب زیاد به مغزتان خطور می کنند، بایستی سیر

منطقی خود را طی کنند و چرخه ای آرام پیدا نمایند و به مرحله ای برسند که با عقل و درایت آمیخته شوند و تازه نوبت آن می رسد تا گوینده، سخنان خود را سبک سنگین کند و قبل از جوابگویی شعور کافی بر آن ها پیدا کرده باشد (به پژوه و همکاران، 1389).

خشم را سرکوب کنیم یا مهار؟

خشم، واکنش روحی و جسمی انسان در قبال تهدیدی است که نسبت به خود یا حتی دیگران احساس می کند؛ تهدیدی که می تواند واقعی، خیالی و یا مبهم باشد. خشم در صورت فعال بودن به شکل برخوردها و واکنش های تند زبانی و بدنی بروز می کند و هدف معینی را زیر ضربه های خود قرار می دهد ولی وقتی که خاموش و منفعلانه تظاهر کند، به صورت قهر و هنجارهای خصمانه ولی سرخورده و یا تنش ها و خودخوری ها نمود پیدا می کند. خشم می تواند پیامد ارتباطات ناسالم خانوادگی، اداری، شغل و پیشه، همسایه ها و جز این ها باشد و به شکل عاداتی مخرب و زجرآور درآید و آرامش شخص را برهم بزند و بر خلاقیت و آزادی عمل و رفتار او تأثیر گذارد و یا آن را کاهش دهد و یا از بین ببرد. احساس کمبود ناشی از این امر، پیامدهای خشونت آمیز و پرخاشگرانه ای هم می تواند دربرداشته باشد. شکل گیری روابط ناسالم در کانون های خانوادگی گاهی تا بدانجا می رسد که این گفته مصداق احوالشان می شود که شوهران و زنان تنهاترین انسان های این کره خاکی هستند. طبیعی است که برای جدا شدن و دور گشتن از این جزیره ای که خود را در آن محبوس ساخته اند، بهترین روش دوری گزیدن از خشم کهنه و دیرپا نسبت به یکدیگر و جایگزین کردن این احساس با عشق و شادی است (به پژوه و همکاران، 1389).

آیا خشم ارثی و ژنتیکی است؟

زیگموند فروید در قرن 19 استدلال می کرد که آدمی با غریزه ذاتی عشق به دنیا می آید و خشم و دشمنی در او نمود پیدا می کند که عشق با ناکامی، محرومیت و سد و مانع روبرو شود ولی در قرن بعد و به ویژه در آخرین پژوهش هایی که توسط سازمان روان شناسی آمریکا صورت گرفت، نظریه فروید که او را پدر روان کاوی مدرن نامیده اند، مردود شناخته شد و بطلان این ادعا به ثبوت رسید و رسماً اعلام گردید که انسان ها ذاتاً خشن به دنیا نمی آیند و هیچ کس از لحاظ ارثی و ژنتیکی جانی و آدمکش نیست و خشونت با فرآیندهای متحول سرشت و ذات آدمی ارتباط ندارد (به پژوه و همکاران، 1389).

گرچه شماری از پژوهشگران هم چنان بر این نظریه پافشاری می کنند که بعضی زن ها عامل افزایش خطر نابهنجاری هایی چون حالت تهاجم و رفتارهای ضداجتماعی و خودکشی ها و اعتیادها و جز این ها بوده است.

خشم واپس رانده عامل استرس و افسردگی

والدین معمولاً با مشاهده بروز خشم در کودکان خود، آنان را ترغیب و وادار به خاموشی و سکوت می کنند و با لحنی تحکم آمیز می گویند: «هیس! بچه خوب که گریه نمی کنه!». در اینجاست که خشم فروخورده کودک که یکی از عوامل آن تنگ حوصلگی و ناآگاهی بزرگترهاست، به صورت رسوبی در ضمیر ناخودآگاه کودک باقی می ماند و سموم به جا مانده آن در مغز تا سال ها بعد به صورت های گوناگون، چه بسا افسردگی و اضطراب و غیره، نمود پیدا می کند. هنگامی که خشم در درون واپس رانده می شود، پایانه های عصبی و سایر مواد شیمیایی در مغز، نورون ها را اشغال می کنند و به عبارت ساده تر، مغز را در خود غرقه می سازند. در فرآیند مسمومیت زدایی، این موادی که در اثر خشم فروخورده به

وجود آمده اند، به طرف سیناپس ها (نقطه تماس عصب) آزاد و روانه می شوند و علامت های تحریک دستگاه اعصاب را ایجاد می کنند و در این حالت است که شخص احساس می کند که بیهوده و بدون علت دچار نوعی دلهره و تشویش گشته است و گاهی اضطرابش به حدی از افراط می رسد که به خشمی تند منجر می شود و در اینجاست که غالباً بر هر کسی که در مقابل وی قرار می گیرد، می تازد و ناخواسته مرتکب اعمالی می شود که بر آن ها شعور و آگاهی نداشته است (به پژه و همکاران، 1389).

حال وقت آن می رسد که شخص از رفتار نادرست و خشمگنانه خود احساس پشیمانی کند و لاجرم به نوعی افسردگی مبتلا شود و برای جبران مافات، این بار به گمان خود، به سراغ آدم های بد و ظالم و بدکار برود و اگر هم کسی را گیر نیاورد، تیغ تیز حمله را متوجه خود می کند و بر آن می شود تا از رفتار ناشایست خود انتقام بگیرد. فکر خودکشی در اینجاست که به سراغ این افراد می آید.

نظریه طرفداران غریزه‌ی پر خاشگری

نظریه فروید:

فروید در اوایل کار خود غرایز بشری را به دو دسته تقسیم کرد غرایز جسمی و غرایز حفظ ذات (حیات) ما در سال 1920 ظاهراً در نتیجه تأثیر جنگ جهانی اول یک طبقه‌بندی جدید را ارائه داد که در آن از دو دسته غرایز نام برد غرایز زندگی Evos و غرایز مرگ Thonat، غرایز زندگی سازنده و خاص حیات در حالی که غرایز مرگ (پر خاشگری) مخرب هستند به نظر فروید مرگ عکس‌العمل‌های یاد گرفته شده در مقابل محرک‌های محیطی هستند بلکه انگیزه‌های غریزی بشر هستند که در نهاد امر سرچشمه می‌گیرند و او پر خاشگری را به عنوان یک غریزه اساسی می‌نگریست نیروی غرایز مرگ در درون انسان

انباشته می‌شود و سرانجام به حدی می‌رسد که باید تخلیه شود خواه رویه بیرون، به شکل پر خاشگری آشکار به روی مقعدی دارد که در این مرحله سائق پر خاشگری به اوج می‌رسد این بدان معنی است که در این دوره علاقه به آسیب رساندن و از بین بردن به همان شدت علائق مقعدی وجود دارد. از آنجایی که در این دوره علاقه به آسیب رساندن و از بین بردن به همان شدت عائق مقعدی وجود دارد. از آنجایی که در این مرحله مسائل مربوط به پر خاشگری و دفع می‌پردازد و بعضی از روان‌شناسان این مرحله را مقعدی - دیگر را دانسته‌اند (فیست، 1392).

نظریه لورنز:

لورنز¹ در کتاب پر خاشگری (1926) اظهار می‌دارد که پر خاشگری صفت غریزی تمام موجودات زنده است به عقیده او پر خاشگری برای حفظ حیات انسان در گونه‌های دیگر حیوانات به کار می‌رود و هدف اصلی پر خاشگری تأمین فضای زیستی کافی برای زندگی موجودات یک نوع است لورنز نتیجه می‌گیرد که پر خاشگری بین افراد یک گونه نقش حیاتی و میدی بازی می‌کند (ارونسون، 1391).

زیرا رفتار پر خاشگرانه تأثیر مستقیم بر جفت‌گیری حیوانات داشته به این سبب انتخاب آنها می‌گردد حیوانات دارای سیستم ژنتیکی به خصوص هستند که مانع بروز پر خاشگری در اوقات غیر طبیعی می‌شود چون فاقد چنین سیستمی است و یا آن را پرورش نداده است بنابراین از پر خاشگری گاهی برای هدف‌های غیر طبیعی و حیاتی استفاده می‌کند به نظر وی علت چنین رفتاری در بشر نتیجه رشد فکری انسان و تسلط او بر محیط و عوامل طبیعی است در حقیقت انسان به مرحله‌ای رسیده است که گرسنگی، سرما و یا خورده

¹-Lomez

شدن به وسیله دیگر حیوانات خطرات اساسی محسوب نمی‌شود. خطر عمده در مورد انسان جنگ‌های بین قبیله‌ای مابین کشوری عقب مانده از قافله، تصاحب پول و تجدد ولی چنین عواملی در زندگی حیوانات نقش اساسی بازی نکرد و سبب به وجود آمدن پرخاشگری نمی‌شود پرخاشگری لورنز به یک فرضیه هیدرولیکی شباهت دارد. به این ترتیب که انرژی نیروی محرکه پرخاشگری به تدریج در مراکز عصبی موجود زنده انباشته می‌شوند.

وقتی انرژی را به اندازه کافی ذخیره شد انفجار به وقوع پیوسته و پرخاشگری ظاهری می‌شود. بنابراین سبب رفتار پرخاشگرانه می‌تواند انرژی انباشته شده غریزی باشد و نه محرک‌های محیطی البته لورنز معتقد است که انسان محرک و یا محرک‌هایی را در محیط خود پیدا کرده و (فرژ) منع شده در قبل از انفجار خالی می‌کند و حتی انسان فعالانه به دنبال چنین محرک‌هایی در محیط می‌گردد و در صورت نبودن این محرک‌ها خود آنها را ایجاد می‌کند (ارونسون، 1391).

نظریه ناکامی - پرخاشگری:

این فرضیه برای اولین بار در سال 1939 توسط گروهی از محققان (دالارد) و دوب، میلر، موور، عرضه شد این عده در اوائل کار تحقیقی خود به این نتیجه رسیدند که رفتار پرخاشگرانه نتیجه‌ی مستقیم ناکامی است و بالعکس یعنی وجود ناکامی همیشه سبب بروز پرخاشگری می‌شود از زمان ارائه فرضیه به بعد افرادی نظیر مازلو¹، آزین² 1966، باس³ 1961 و دیگران در این مورد تحقیق کرده‌اند یکی از اثرات این پژوهش اصلاح فرضیه

۱-Mazlo

۲-Azin

۳-Bas

ناکامی - پرخاشگری بود که توسط برکویینز عرضه شد این تئوری دو بخش مهم را به تئوری اولیه ناکامی - پرخاشگری اضافه کرد اول اینکه هر عمل پرخاشگرانه صرفاً نتیجه ناکامی نبوده و عوامل دیگری در بروز آن دخیل هستند. یعنی رفتار پرخاشگرانه مانند بسیاری از رفتارهای یاد گرفته شده می‌تواند در غیاب ناکامی ظاهر شود برای مثال فردی ممکن است از عمل پرخاشگرانه خود جهت جلب توجه یا محبت دیگران استفاده کند در این حالت بی‌توجهی اطرافیان به این عمل احتمالاً سبب ناکامی خواهد شد و دیگر اینکه رابطه بین ناکامی و پرخاشگری ضعیف‌تر از آن است که توسط این گروه پیشنهاد شده است (ارونسون، 1391). با وجود مباحثی که در زمینه تعریف رابطه بین ناکامی و پرخاشگری صورت گرفته است ولی نتیجه قطعی به دست نیامده است، به طور خلاصه نتایج به دست آمده به شرح زیر است: از ناکامی تنها عالم بوجود آورنده‌ی پرخاشگری تلقی نمی‌شود.

- 1- پرخاشگری همیشه به دنبال ناکامی ظاهر نمی‌گردد و ممکن است واکنش‌های دیگری مانند تغییر حذف یا تسلیم در برابر عوامل باعث ناکامی شود.
- 2- رفتارهای پرخاشگرانه که در مقابل ناکامی ظاهر می‌شود بیشتر در کودکان و حیوانات نشان داده می‌شود در اشخاص بالغ چنین رفتاری مبنی بر عواملی چون شدت ناکامی، حالت شخصی در لحظه ناکامی زمینه تجربی فرد انتظارات فرهنگی - اجتماعی است.
- 3- واکنش‌های پرخاشگری که در مقابل ناکامی ظاهر می‌شود یک عکس‌العمل آموخته شده می‌باشد چنین رفتاری در طی دوران کودکی و نوجوانی از طریق تعلیم و تربیت به وسیله والدین در کودک ایجاد می‌شود.
- 4- واکنش افراد بالغ در برابر ناکامی متفاوت است این اختلال نتیجه تفاوت فردی در طرز تربیت، زمینه فرهنگی و اجتماعی و سایر عوامل تشکیل دهنده‌ی شخصیت اجتماعی فرد است (ارونسون، 1391؛ 36).

نظریه یادگیری اجتماعی:

طبق نظریه یادگیری اجتماعی، اصول اخلاقی دوره رشد منحصر به فرد ندارد، بلکه رفتار اخلاقی درست مانند همه پاسخ دیگری اکتساب می‌شود. از طریق تقویت و سرمشق‌گیری.

نظریه پردازان یادگیری اجتماعی معتقدند که کودکان عمدتاً از طریق سرمشق‌گیری یاد می‌گیرند که به صورت اخلاقی رفتار کنند - با مشاهده کردن افرادی که رفتار مناسب را نشان می‌دهند و با تقلید کردن از آنها بعد از این کودکان پاسخ اخلاقی، مانند تقسیم کردن یا راستگویی را اکتساب کردند، تقویت به شکل تحسین، فراوانی آن را بیشتر می‌کند (فیست، 1392).

ب) تئوری یادگیری - اجتماعی پرخاشگری

بندورا و الترز و دیگر محققان در حوزه پرخاشگری بررسی نموده و مدل جدیدی از رفتار پرخاشگرانه ارائه نمودند این تئوری به نام تئوری یادگیری اجتماعی معروف شده است در این تحقیقات دو عامل اساسی که در بروز پرخاشگری نقش عمده‌ای دارند عنوان شده است این دو عامل: 1- تقلید 2- منبع مؤثر می‌باشد منظور از تقلید، مشاهده رفتار پرخاشگرانه دیگران و تکرار همان رفتار توسط بیننده است منبع مؤثر نقطه مقابل تقلید است به این ترتیب کودک فرضاً مشاهده می‌کند که پرخاشگری در فیلم سبب تنبیه خود پرخاشگر شده است آن کودک احتمالاً نتیجه می‌گیرد که پرخاشگری نتیجه خوبی ندارد و در نتیجه از بروز آن خودداری می‌کند (فیست، 1392).

باندورا و والترز¹ پرخاشگری را به عنوان یک رفتار سازنده و آموخته شده نام برده‌اند. رفتار سازنده بایستی که شخص را به مقصد برساند بدین ترتیب که اگر شخص

آموخته باشد که ناکامی با رفتار پرخاشگرانه به زانو درآورد احتمالاً در آینده نیز در مقابل ناکامی، پاسخ پرخاشگرانه از خود بروز خواهد داد. (فیست، 1392؛ 392).

شالوده زیستی پرخاشگری

این فرضیه که پرخاشگری یکی از سائق‌های اساسی است (مانند گرسنگی) در بررسی‌هایی که نوعی شالوده‌ی زیستی شناختی برای پرخاشگری یافته‌اند تا حدودی تأیید شده است. در جانوران پست، پرخاشگری در کنترل مکانیسم‌های عصبی هیپوتالاموس است. تحریک هیپوتالاموس موش یا گربه ممکن است به پاسخی از نوع خشم شدید یا کشتار بینجامد در آدمی و سایر پستانداران عالی، پرخاشگی زیر نظرات قشر مخ قرار دارد و در نتیجه تحت تأثیر تجربه‌های گذشته و تأثیرات اجتماعی قرار می‌گیرد. حتی در آدمیان نیز پرخاشگری ممکن است نوعی زیست‌شناختی داشته باشد (مثلاً اثر سطح تستوسترون در مردها) (اتکینسون، 1388)

پرخاشگری رفتاری اکتسابی

اگرچه امکان دارد پرخاشگری در نتیجه برخی پیش آمدها عارض شود اما اینکه پرخاشگری چگونه آموخته می‌شد بسیار مورد توجه بوده است. تحقیقات زیادی از دیدگاه یادگیری - اجتماعی صورت گرفته است بدیهی است که کودکان می‌توانند پرخاشگری را با پاداشی که به خاطر ارائه چنین رفتاری دریافت می‌دارند بیاموزند (فیست، 1392).

تقویت مثبت باعث افزایش رفتار پرخاشگرانه می‌شود.

مطالعات بسیاری توجه خود را به این موضوع معطوف ساخته‌اند که کودک چگونه

از طریق تقلید، مدل^۱ پرخاشگری را می‌آموزند بی‌تردید کودکان فرصت کافی برای مشاهده مدل‌های پرخاشگرانه را دارند.

والدینی که با تنبیه بدنی کودکان خود را ادب می‌کنند مدل‌های خوبی برای پرخاشگری کودکانشان هستند. در واقع کودکانی که به خاطر رفتارهای پرخاشگرانه نزد متخصصان امر برده می‌شوند احتمالاً پدران، مادران یا برادران و خواهران آنها سابقه پرخاشگری دارند (فیست، 1392).

خانواده به عنوان زمینه آموزشی برای رفتار پرخاشگرانه

در خانواده‌هایی که خشم و تنبیه کردن فوراً به جو خانوادگی مملو از تعارض و کودک (خارج از کنترل) منجر می‌شود. این حالت با انضباط شدید آغاز می‌شود که بیشتر در خانواده‌هایی یافت می‌شود که تجربیات زندگی استرس‌زا دارند، شخصیت والد بی‌ثبات یا کودک دشوار است. معمولاً، والد تهدید می‌کند، عیب‌جویی می‌کند و به تنبیه متوسل می‌شود و کودک آه و ناله سر می‌دهد، فریاد می‌کشد و امتناع می‌کند تا اینکه والد تسلیم می‌شود. هنگامی که این چرخه‌ها بارها تکرار می‌شوند، در بین سایر اعضای خانواده اضطراب و تحریک‌پذیری به وجود می‌آورند و طولی نمی‌کشد که آنها نیز به این عامل‌های خصمانه می‌پیوندند (لورای، 1383).

خواهر - برادرهای پیش دبستانی که والدین عیب‌جو و تنبیهی خشن دارند در مقایسه با خواهر - برادرها در خانواده‌های معمولی، پرخاشگری کلامیو جسمی بیشتری به یکدیگر نشان می‌دهند.

دعوی مخرب خواهر - برادر به نوبه‌ی خود به کنترل ضعیف تکانه و رفتار ضد

اجتماعی در اوایل سالهای دبستانی کمک می‌کند (لورای، 1383).

پسرها بیشتر از دخترها آماج انضباط خشن قرار دارند زیرا آنها فعال‌تر و تکانشی‌تر هستند و بنابراین سخت‌تر کنترل می‌شوند. کودکانی که ثمره این فرآیندهای خانوادگی هستند دنیا را از دیدگاه خشونت آمیز می‌نگرند و تصور می‌کنند که نیت دیگران خصمانه است درحالی که لزوماً چنین نیست در نتیجه، آنها بدون عمل تحریک آمیز به دیگران حمله می‌کنند و طولی نمی‌کشد که نتیجه می‌گیرند پرخاشگری برای کنترل کردن دیگران مؤثر واقع نمی‌شود. کودکان بسیار پرخاشگر توسط همسالان خود طرد می‌شوند و در مدرسه موفق نمی‌شوند و (در نوجوانی) گروه‌های همسال منحرف را جستجو می‌کنند که آنها را به سمت بزهکاری خشونت آمیز و تبهکاری می‌کشانند (لورای، 1383). ما مصداق‌هایی از خانواده‌هایی را عرضه می‌داریم که باعث پرخاشگری در کودکان می‌شود (قائمی، 1383).

(1) والدین پر توقع:

برخی از پدران و مادران بدون توجه به ظرفیت و توان جسمی کودکان، و بدون در نظر داشتن دوران کودکی خود، از فرزندان توقعی دارند که برآورده شدن آنها میسر نیست (قائمی، 1383).

(2) والدین برتری طلب:

برخی از پدران و مادران عقده‌های خود کم بینی در خود دارند که ناشی از سوء تربیت دوران کودکی و یا وضع بدکار و نابه‌هنجاری آنها در زمان حاضر است. برای اثبات برتری خود در خانه آرام نیست، دست به سوی هر سرخ و سفیدی دراز می‌کند، در همه کارها و امور دخالت می‌نماید، همگان از خود حرف می‌زند. از حقوق نادیده گرفته‌اش بحث به میان می‌آورد، آنچنان عمل می‌کند که گویی می‌خواهد کودکین و اهل خانه را سرحال آورد که بدانند با چه کسی مواجهند (قائمی، 1383).

3) والدین مقایسه کننده:

برخی پدران و مادران مقایسه‌گر و ملامت‌کننده‌اند. کودکی دارند که در سایه دربه‌دوری و نابه‌سامانی چون علفی خودرو در حال رشد است والدین او چیزی به او نداده‌اند که از او طلبکاری کنند ولی دائماً او را با بچه همسایه می‌کنند که او چنین و چنان است چرا تو این چنین نیستی (قائمی، 1383).

4) والدین بدگمان و بدبین:

هر انسانی هرچند گرفتار آلودگی‌ها و نواقص باشد باز هم نقاط مثبتی دارد که یک مربی با اتکای به آنها می‌تواند نقطه آغاز را در تربیت و سازندگی او بیابد، برخی از افراد نسبت به افرادی دیگر، حتی فرزندان خودنظری و بدبینانه و حتی مایوسانه دارند (قائمی، 1383).

5) برخ کشیدن عیب:

کیست که عیب و نقص ندارد؟ هرکس در این عرصه حیات به گونه‌ای گرفتار است و هرچه سن بیشتر نقص و عیب، گناه و آلودگی زیادتر است در چنین صورت و شرایطی چه انتظار و توقعی از کودک خود می‌توانیم داشته باشیم؟ این یک خطای تربیتی است که ما عیب و اشتباه او را به رخش بکشیم. مخصوصاً به هنگامی که کودک به عیب خود آگاه و از آن شرمنده و پشیمان است (قائمی، 1383).

6) والدین امر و نهی:

برخی از پدران و مادران بسیار امر کننده و نهی کننده‌اند، طوری که قرار و آرام و حال و حوصله کودک را از اول می‌گیرند، دائماً فرمان می‌دهند که چنین و چنان کن (قائمی، 1383).

موارد دیگر هم در این زمینه قابل ذکرند که برخی از آنها عبارتند از:

- چند گونگی در اجرای انضباط
- خشکی والدین در امر انضباط
- اختلاف نظر والدین
- نوع تربیت که سهل گیرانه باشد یا سختگیرانه
- وجود سرزنش افراطی
- ایجاد زمینه برای سختی‌ها و ناملایمات که کودک در تطابق خود با آنها دچار سختی و حتی یأس شود.

ضرورت انعطاف والدین

به جای اینکه پرتوقع به پیش رویم ضروری است به میزان توان کودک در امور توجه کنیم و به جای اینکه کارهای زشت کودک را ببینیم و او را سرزنش کنیم بهتر است کارهای نیکوی او را ببینیم و مورد تحسینش قرار دهیم. آثار چنین شیوه‌ای سازنده‌تر و در وصول به مقاصد نزدیک‌تر است (قائمی، 1383).

تأثیرات تنبیه

تنبیه خشن عوارض جانبی متعددی دارد:

- 1- والدین اغلب در واکنش به پرخاشگری کودکان آنها را کتک می‌زنند. این تنبیه به خودی خود پرخاشگری را الگو قرار می‌دهد!
- 2- کودکان که مورد برخورد خشن قرار گرفته‌اند، به طور مزمّن احساس می‌کنند که مورد تهدید قرار دارند و این باعث می‌شود که آنها به جای همدردی با نیازهای دیگران، روی ناراحتی خودشان تمرکز کنند.

- 3- کودکانی که مکرراً تنبیه می‌شوند یاد می‌گیرند از بزرگسالان تنبیه کننده دوری کنند، در نتیجه این بزرگسال فرصت کمی برای آموزش دادن رفتارهای مطلوب دارد.
- 4- تنبیه خشن یا متوقف کردن موقتی بدرفتاری کودکان، بزرگسالان را فوراً تسکین می‌دهد. به همین دلیل، فرد تنبیه کننده به مرور زمن به دفعات بیشتری به تنبیه مبادرت می‌ورزد و این روال می‌تواند به سمت سوء استفاده جدی منحرف شود.
- 5- بزرگسالانی که والدین آنها از تنبیه بدنی استفاده می‌کردند به این نوع انضباط کردن را بیشتر می‌پذیرند به این ترتیب، استفاده از تنبیه بدنی ممکن است به نسل بعدی منتقل شود (قائمی، 1383).

خانواده نخستین مدرسه و مهد اصلی تربیت است. کارگاه الگوسازی است، زمینه ساز تحول و تکامل است. محیط رشد است ما هیچ بنیادی را نمی‌شناسیم که در جنبه سرنوشت‌سازی و تربیت از خانواده موثر باشد. کودک درس‌های اصلی و اساسی خود را از خانواده می‌گیرد. هر سازندگی یا اشتباهی که در آن واقع گردد مستقیماً در کودک اثر می‌گذارد. محیط خانواده در تشکیل شخصیت انسان بسیار موثر است. سنت‌ها، الگوها و ضوابط قوانین آن در کودک اثر دارد. پدران و مادران در امر اداره خانه و تربیت فرزندان مسئولیت خطیری را بر عهده دارند و در این رابطه باید پاسخگو باشند. اصولاً از کارهای جدی خانواده، فرزند پروری است که زمینه را برای بسیاری از رشدها و گاهی انحطاط فراهم می‌سازند. در خانواده‌های خشن و نابه‌سامان کودکان چه احساسی دارند و در قبال رفتار والدین چگونه موضعی اتخاذ می‌کنند؟ در پاسخ باید گفت کودکان از این وضع در این خانواده احساس بدبختی دارند زیرا می‌یابند که توقعات و انتظاراتشان برآورده شده نیست و حقوق انسانی‌شان فراموش شده است. گاهی احساس می‌کنند پدر و مادر قصد طرد و نقش از بین بردن آنها را دارند. موضع آنها در برابر چنین وضعی خشونت است، عصیان است، انتقام‌گیری است، عدم اطاعت است، در پی آنند که حیثیت والدین را به خطر اندازند. نسبت

به آنها کینه‌توز می‌شوند، حتی مسائل جدی و حساس خود را با آنان در میان نمی‌گذارند (قائمی، 1383).

مراحل تنبیه از دید اسلام

مراحل تنبیه از نظر اسلام را می‌توان به شرح زیر بررسی کرد: (کدیور، 1390)

- تنبیه با نگاه
- تنبیه با کنایه
- تنبیه با تذکر در خلوت
- تنبیه با زیر فشار عاطفی قرار دادن
- تنبیه با زدن
- تنبیه با نگاه

نخستین مرحله از تنبیه به شمار می‌رود. در این حالت، فرد خاطی مستعد اصلاح، تشخیص داده می‌شود، تنها نگاه سرد و بی‌تفاوتی کافی است تا حجاب‌های غفلت وی را شکسته، خطایش را اصلاح کند.

1) تنبیه با کنایه:

در صورتی که تنبیه با نگاه در دانش‌آموزی مؤثر واقع نشود، مربی می‌تواند درجه شدیدتری از تنبیه با کنایه را به کار گیرد. در این روش، که طی مسائلی به نحو غیر مستقیمی با دانش‌آموز یا فرزند مطرح می‌شد، این مسأله مدنظر است که تا حد امکان با زبان اشاره با وی سخن گفته می‌شود و او نسبت به خطایش آگاه شود تا دیگر نیازی به بیان مستقیم نباشد (کدیور، 1390).

2) تنبیه به وسیله تذکر در خلوت:

در مرحله‌ی بعد، تنبیه به شکل تذکر در خلوت مطرح می‌شود. در این شکل از تنبیه، فرد خاطی در خلوت مورد خطاب قرار می‌گیرد و کار اشتباه او به شکلی مستقیم یا غیر مستقیم به وی خاطر نشان می‌شود تا از تکرار یا ادامه آن بپرهیزد. به عنوان مثال «شعوانی» در عصر امام صادق علیه‌السلام، زندگی می‌کرد، او با آنکه خود را از دوستان و پیروان اهل بیت علیه‌السلام، می‌دانست، شراب هم می‌خورد و به این گناه آلوده بود. روزی امام (ع) در رهگذری، تنها با وی روبه‌رو شد. برای آنکه وی را از شراب خمر نهی کند آهسته به او فرمود: (کدیور، 1390)

«عمل خوب از هرکسی که باشد خوب است و از تو خوبتر خواهد بود؛ زیرا تو وابسته به ما هستی، و عمل بد را هرکسی انجام دهد بد است، و از تو که منتسب به ما هستی بدتر و ناپسندتر است.»

3) زیر فشار عاطفی قرار دادن فرد:

اگر تنبیه به شیوه‌های یاد شده موثر واقع نشد، شیوه‌ی قهر عاطفی و زیر فشار گذاشتن روانی افراد خاطی، مطرح می‌شود در این شیوه با فرد خاطی به شکل عاطفی برخورد می‌شود و وی به دلیل زیر سؤال رفتن، خود را در معرض تهدید جدی می‌یابد. در این وضعیت فرد خاطی برای رها شدن از فشاری که متوجه وی شده است، صلاح را در ترک انحراف و خطای خویش می‌بیند. به عنوان مثال، شخصی نزد امام علی علیه‌السلام از بدرفتاری فرزند شکایت کرد و بیان داشت که او را مورد تنبیه بدنی قرار می‌دهد، اما حضرت در پاسخ فرمودند: فرزند را تنبیه بدنی نکن، اما در عوض از او دوری کن، ولی متوجه باش که مدت این دوری طولانی نشود (کدیور، 1390).

1) در صورتی که روش زیر فشار عاطفی قرار دادن، در برخورد دو نفری مربی و متربی به کار گرفته شود، این روش قبل از تذکر در خلوت قرار می‌گیرد، اما در صورتی که این روش در برابر جمع باشد از لحاظ شدت، در مرحله بعد از تذکر در خلوت قرار می‌گیرد.

4) تنبیه به وسیله تذکر در خلوت:

در صورت کارگر واقع نشدن تذکر در خلوت، تنبیه به شکل تذکر در خلوت مطرح می‌شود. در این حالت برای مهار کردن فرد خاطی و جلوگیری از سرایت و عواقب سوء رفتاری وی به دیگران، تذکر به شکل مستقیم مطرح می‌شود.

روزی مرد جسوری به امام علی علیه‌السلام جسارتی کرد بعد حضرت در مسجد به منبر رفته، پس از آنکه درباره انصاف و طاعت الهی سخن گفت، فرمود:

کسی که ساعت قبلی سخنی به زبان آورد، کجا است؟

مرد جسور که نمی‌توانست گفته‌ی خویش را انکار کند با صدای بلند گفت:

این منم که در این مجلس حاضرم.

حضرت فرمود: اما من اگر بخواهم گفتنی‌ها را در حضور مردم می‌گویم.

آن مرد که خود را در معرض رسوایی می‌دید پیش دستی کرد و بلافاصله گفت:

و اگر بخواهی، عفو می‌کنی و می‌بخشی که تو شایسته چشم‌پوشی و گذشت هستی.

حضرت فرمود: بخشیدم و عفو کردم.

5) تنبیه با زدن:

در صورتی که تنبیه با نگاه، کنایه، تذکر در خلوت، تذکر در جلوت و زیر فشار عاطفی قرار دادن در اصلاح فرد خاطی موثر واقع نشد. مجازات بدنی میتواند در سطح محدودی برای تربیت نوجوانان و جوانان به کار گرفته شود. باید در حدی باشد که بدون وی سرخ نشود. اولیای نوجوانان، هنگام برخورد با فرزند، باید هشیار باشند که از تنبیه و تهدید

که همواره به شکل شمشیری دو لبه عمل می‌کند به شکل تخریبی استفاده نکنند و برخورد با نوجوان را عرصه‌ی برای تخلیه‌ی تنش‌های ناشی از فشارهای اقتصادی، ناکامی‌های اجتماعی، سرخوردگی‌های سیاسی و... خود قرار ندهند و تنها در شرایط ضروری، در اینصورت می‌توان مطمئن بود که تنبیه و تهدید اولیای نوجوان، به شکل یک عامل اصلاحی در تغییر رفتار نوجوان موثر واقع می‌شود. نگاهی به سیره‌ی حضرت رسول صلی‌الله علیه و آله و ائمه اطهار - علیه‌السلام، به وضوح بیانگر این مطلب است که تا حد امکان باید با سعه صدر و بزرگواری و تغافل، از خطاها، ندانم کاری‌ها و اشتباهات جزئی افراد در گذشت و در این موارد، نباید بلافاصله به ارباب تو تهدید و برخورد حذفی¹ و منطقی مبتنی بر موازنه قوا² متوسل شد. اولیای نوجوان و جوانان باید باز کردن عرصه‌ای برای کارهای مثبت، انرژی آنها را چنان به سمت جهات سازنده سوق دهند که وقت و انرژی دیگری در آنها باقی نماند که بخواهند در راه‌های منفی صرف کنند.

راه‌های دیگر به جای تنبیه خشن

گزینه‌های دیگری به جای عیب‌جویی و کتک زدن می‌توانند عوارض جانبی ناخوشایند تنبیه را کاهش دهند روشی به نام محروم کردن به این صورت اجرا می‌شود که کودکان را از موقعیت فعلی دور می‌کنند - برای مثال با فرستادن آنها به اتاقشان - تا اینکه برای عمل کردن به صورت مناسب آمادگی داشته باشند وقتی که کودک از کنترل خارج می‌شود، چند دقیقه محروم کردن برای تغییر دادن رفتار کافی است، ضمن اینکه به والدین عصبانی نیز مهلت آرام شدن می‌دهد.

¹ - برخورد حذفی (چیزی که در حال حاضر متأسفانه در ارتباطات انسانی ما بسیار رایج است).

² - به این معنا که اگر احتمالاً آنها از کسی ضربه‌ای بخورند، برخورد لازم می‌بینند که در صورت داشتن آن را با ضربه‌ای متقابل پاسخ دهند.

روش دیگر حذف کردن امتیازات:

مثل تماشا کردن برنامه تلویزیونی دلخواه است. حذف کردن امتیازها، مانند محروم کردن، به والدین امکان می‌دهد تا از روش‌های خشنی که به راحتی می‌توانند تشدید شده و به خشونت بیانجامد اجتناب کنند در صورتی که والدین تصمیم بگیرند که رفتار کودک خود را تغییر بدهند با سه روش می‌توانند اثر بخشی آن را افزایش دهند.

(1) استمرار:

اجازه دادن به کودکان که در برخی موقعیت‌ها به طور نامناسب رفتار کنند ولی در موقعیت دیگر سرزنش شونده آنها را گیج می‌کند و رفتار ناخوشایند ادامه می‌یابد.

(2) رابطه صمیمانه والد – فرزند:

فرزندان والدین دلسوز و با محبت، قطع شدن محبت والدین را که با تنبیه همراه است بسیار ناخوشایند می‌دانند. آنها می‌خواهند هرچه سریع‌تر، صمیمیت و تأیید والدین را بازیابند.

(3) توضیحات:

دلیل آوردن برای تنبیه ملایم به کودکان کمک می‌کند تا بدرفتاری را با انتظاراتی که از رفتار آینده می‌رود، مرتبط کنند. این روش در مقایسه با استفاده از تنبیه به تنهایی، به کاهش بسیار بیشتری بدرفتاری منجر می‌شود.

تأثیرهای تربیتی الگوها

اگر اسوه‌ها را افرادی بدانیم که از افق‌های بلند و بسیار دودست، مردمان اعصار مختلف را تحت تأثیر خود قرار می‌دهند (نظیر انبیای الهی وائمه اطهار - علیهما السلام و یا

صاحبان مکتب بزرگ) در سطحی محدودتر از الگوها یاد کرد که در محیط خویش با دیگران تفاوت دارند ولی می‌توانند نمونه‌های عینی برای سرمشق گرفتن نوجوانان و جوانان باشند به عنوان مثال، معلمان و مربیان می‌توانند شاگردی را که ضمن کار کردن، درسش را هم به خوبی می‌خواند، و از اخلاق شایسته‌ای هم برخوردار است، به عنوان یک الگو برای سایر همکلاسانش مطرح کنند.

در حالات فوق، الگوها به شکل مثبتی در تربیت نوجوانان و جوانان مؤثرند اما در حالاتی که افراد شاخص، راه‌های انحرافی را برگزیده باشند، نوجوانان و جوانان از ابعاد منفی وجودی آنها الگوبرداری می‌کنند و این الگوها در شکل‌های آسیب‌زای خودشان در رفتار جوانان موثر واقع می‌شوند (کدیور، 1390).

کمک به کودکان و والدین برای کنترل کردن پرخاشگری

بهتر است درمان پرخاشگری کودکان به موقع شروع شود، یعنی قبل از اینکه رفتار پرخاشگرانه آنها به قدر کافی تبدیل شده باشد و تغییر دادن آن دشوار شود. متوقف کردن چرخه‌ی خصومت‌ها بین اعضای خانواده و ترغیب کردن روش‌های مؤثر ارتباط برقرار کردن با دیگران اهمیت زیادی دارد.

والدین برای دستورات خود دلیل بیاورند و راهبردهای موثرتری مانند محروم کردن و حذف کردن امتیازات را جایگزین توهین‌های کلامی و تنبیه جسمانی خشن کنند بعد از چند هفته آموزش از این نوع - پرخاشگری کودکان کاهش می‌یابد و والدین فرزندان خود را به صورت مثبت‌تری در نظر می‌گیرند - منافی که یک تا چهار سال بعد نیز مشاهده شده‌اند. هنگامی که فرزند درک کردن نقطه نظر دیگران و احساس همدلی با آنها تمرین کردن را جملات خشونت آمیز او به همسالان کاهش یافتند در برنامه‌ی آموزشی حل مسئله اجتماعی

شرکت بکنیم. قابلیت اجتماعی کسب می‌کنند که چند ماه بعد نیز ادامه می‌یابد (تاوریس، 1392).

به هر حال، این 3 نکته را درباره خشم به خاطر داشته باشید:

- 1- «پرخاش‌گری» پالایش‌گری خشم است.
 - 2- بازگویی خشم به شخص دیگر احساس خشم را می‌کاهد.
 - 3- قهر کردن و سایر انواع خشم‌های کودکانه بهداشتی و سودمندند.
- تأمل بهترین درمان خشم است... نخستین حملات خشم، سخت و شدید است لیک اگر قدری تأمل کنید، از قدرت خشم کاسته خواهد شد.

داروین در کتاب «بزار عواطف در انسان و حیوانات» (که به سال 1872 میلادی نوشت) گفته است خشم واکنشی است ساده در برابر تهدید، و مستلزم آن است که جانور تحریک شود و به دفاع از خویش برخیزد. در واقع، داروین خشم را «انگیزه‌ای برای تلافی» تعریف کرده و گفته: اگر جانور تلافی نکند یا قصد تلافی نداشته باشد یا دست کم میل حمله به دشمن در او نباشد، نمی‌توان گفت که خشمگین شده است.

نومیدی (یعنی نرسیدن به هدف) محرک پرخاشگری یعنی خشم را فعال می‌سازد و این نیز به نوبه خود شخص را به پرخاشگری وامی‌دارد. دالر و همکارانش می‌گویند: نومیدی همیشه باعث پرخاشگری می‌شود و پرخاشگری نیز همیشه زاییده‌ی نومید است. واژه‌هایی را که معنا و مفهوم منفی دارند نباید به کار برد و چون نومیدی همیشه جنبه منفی دارد پس بهتر است به جای آن از واژه‌ی انقطاع (از هم گسیختگی کار یا فکر یا امیدی که در شرف انجام شدن بود) استفاده کنیم که هم جنبه مثبت و هم جنبه منفی داشته باشد.

پرخاشگری پالایش غریزی خشم است. آتش اگر تیز نشود، خاموش خواهد شد. کسی هم که از غضبی کوچک مراقبت نکند و آن را تقویت ننماید، آتش خشمش خاموش خواهد گشت. واکنش خشم همانطور که در ما هست در حیوانات دیگر نیز وجود دارد. برای خشمگین شدن، احتیاجی به تحصیل کردن نیست. خشم نیز (مانند بینی و ابروها) بخشی از تجهیزات برخی جانوران است. بررسی‌هایی که داروین در هند، نیوزلند، چین، استرالیا و اروپا انجام داد، وی را مطمئن ساخت که علائم غضب، در همه‌ی مردم سراسر دنیا یکسان است.

عکس‌العمل‌ها^۱ و پاسخ‌های پرخاشگرانه

یکی از شیوه‌های طبیعی و غریزی بیان خشم می‌باشد خشم پاسخی مادی در برابر شرایط تهدیدآمیز است وقتی که فردی مورد حمله و هجوم فرد دیگری واقع می‌شود برای مبارزه و دفاع از خود به یک سری رفتارهای تند و هیجان‌های پرشور و قدرتمند نیاز دارد که احساس خشم پایه و اساس آن است. در عین حال هر فرد یا موضوع پیش پا افتاده‌ای اعم از قوانین مختلف و مناسبات اجتماعی نباید باعث تحریک و برانگیختگی خشم انسان شود. سه روش اصلی برای مبارزه با خشم و عصبانیت عبارتند از: بیان - سرکوب - آرام‌سازی (میلانی فر، 1378).

الف) بیان خشم:

یکی از ساده‌ترین روش‌های ابراز وجود بیان خشم - و نه پرخاشگری است. بدین منظور فرد باید بتواند بدون آسیب رساندن به دیگران نظرات و خواسته‌های خود را مطرح کند منظور از ابراز وجود این نیست که حتماً دیگری را تحت فشار قرار داده یا

^۱ Responses

چیزی را به او تحمیل کنیم بلکه باید بتوانیم با احترام و رعایت حقوق دیگران نظرات خود را عنوان سازیم و آن گاه نسبت به وضع موجود ابراز عقیده کنیم.

ب) سرکوب خشم:

احساس خشم می‌تواند سرکوب شود و پس از مدتی با هدایت سالم و وارونه‌سازی به صورت دیگری متجلی شود به عبارت دیگر زمانی که فرد بتواند هنگام عصبانیت خشم خود را کنترل کند و مانع بروز افکار منفی و مخرب شود و با کمی تأمل حرکات مثبت، جهت جدیدی به این نیروی درونی خود به هر موجبات سرکوب خشم را به وجود آورده است. هدف این روش آن است که از بروز خشونت و ابراز احساسات تند و شدید جلوگیری شود و با بازگردانی این احساس به سمت رفتارهای مفید و سازنده موجب ارتقاء فرد شود تنها انتقاد از این شیوه آن است که چنانچه امکان برون ریزی خشم مهیا نشود باعث بالا رفتن فشار خون و یا افسردگی در شخص می‌شود.

ج) آرام‌سازی:

عدم امکان بیان خشم و عصبانیت باعث مشکلات بی‌شماری می‌شود از جمله بین آسیب‌شناسان^۱ خشم مثل رفتارهای نافع پرخاشگرانه^۲ و (انتقال گرفتن غیر مستقیم از افراد بدون توضیح علت آن و یا رویارویی با فرد متخاصم) یا خشن و شخصیتی که دائماً نسبت به افراد بدگمان است و در پی عیب‌جویی از دیگران برمی‌آید افرادی که مکرراً حقوق دیگران را پایمال می‌کنند به همه چیز انتقاد می‌کنند و بهانه‌جو و بدخیال هستند روش‌های مفید و سودمند بیان خشم را نیاموخته‌اند بدون شک این گروه افراد دارای روابط و مناسبات

^۱-Pathological

^۲-Passive-Aggressive-Behavios

اجتماعی ضعیفی هم می‌باشند. در نهایت فرد می‌تواند آرامش درونی خود را حفظ کند منظور این است که هرچند کنترلی بر محرکات خارجی و عوامل تنش‌زا ندارد اما می‌تواند با حفظ آرامش خود موجب کاهش ضربان قلب و فشار خون و به دنبال آن فروکش نمودن احساس خشم خود شود چنانچه که اسیلبرگر در کتاب خود می‌نویسد وقتی هیچ کدام از این روش کارگر نمی‌افتد حتماً فرد یا شیئی آسیب خواهد دید (میلانی فر، 1385).

وسایل جلوگیری از خشم

1) از تنبیه و مجازات نامناسب و تبعیض باید خودداری کرد و مخصوصاً در مورد اینکه تنبیه متناسب با تغییر و گناه نباشد زیرا به تجربه ثابت شده است که مجازات نامتناسب خشم‌های شدید و عواقب وخیمی به وجود آورده است.

2) تأمل و تفکر و اعتراف از میزان خشم می‌کاهد اگر کسی بتواند در حین خشم بر خود مسلط شود و قدری تأمل نماید فوراً خشم او فرو خواهد نشست و به همین جهت است که امیر المومنین (ع) فرموده‌اند:

در موقع خشم هفتاد بار صلوات بفرستید.

امام باقر (ع) می‌فرماید:

پس هرکسی بر مردی خشمگین شد و ایستاده بود باید فوری بنشیند تا پلیدی شیطان از او دور شود. و هرکسی به خویشاوندش غضب کند نزدیک او رود و تنش را لمس کند تا آرامش یابد، در ضمن در حین تأمل (صبر کردن) نفس عمیقی کشیدن از میزان خشم می‌کاهد. وقتی دو نفر نسبت به یکدیگر پرخاش می‌کنند و خشمگین هستند بهتر است یکی به تقصیر خود اعتراف کند و این اعتراف سریعاً در دیگری اثر کرده و از خشم دو

طرف می‌کند. استفاده از آب سرد (پاشیدن روی صورت یا وضو گرفتن یا دوش آب سرد) از میزان خشم کاسته می‌شود.

توجه به موضوع جدید باعث می‌شود که از شدت خشم کاسته شود. این موضوع در بیشتر کودکان صادق است اگر انگیزه‌ای و شیئی جدید ارائه شود فوراً خشم او را فروکش می‌کند و در اطراف بزرگسالان اگر شخص بتواند و یا نتواند موضوع را پیش کشیده و به بحث در اطراف آن بپردازد و یا بتواند خشم او فروخواهد نشست به شرط اینکه این عمل طوری انجام پذیرد که طرف مخالف متوجه نگردد .

خشم در نوجوانان برخلاف کودکان که بیش از 5 دقیقه به طول نمی‌انجامد حداقل یک ساعت باقی خواهد ماند و در این مدت نوجوان سعی می‌کند عکس‌العمل بدنی خود را به صورت حرکتی سریع و تند از خود ظاهر می‌سازد. مثلاً درها را محکم به هم می‌کوبد خانه یا اتاق را با خشونت ترک می‌کند. فریاد می‌زند، غرغر می‌کند، ناسزا می‌گوید و اشیا را پرت می‌کند، توهین و کنایه می‌زند، نقشه‌های انتقالی طرح می‌کند (ولی کمتر آن را اجرا می‌نماید)، قهر کردن و اخم کردن از مختصات نوجوان در حین خشم است .

پرخاشگری

روان شناسانی که اعتقادات نظری متفاوتی دارند در مورد چگونگی تعریف پرخاشگری اساساً با هم توافق ندارند. موضوع اصلی این است که آیا باید پرخاشگری را براساس پیامدهای قابل دیدن آن تعریف کنیم یا براساس مقاصد شخصی که آن را نشان می‌دهد. گروهی پرخاشگری را رفتاری می‌دانند که به دیگران آسیب می‌رساند یا بالقوه می‌تواند آسیب برساند. پرخاشگری ممکن است بدنی باشد (زدن - لگد زدن - گاززدن) یا لفظی (فریاد زدن، رنجاندن) یا به صورت تجاوز به حقوق دیگران (چیزی را به زور گرفتن)،

نقطه قوت این تعریف عینی بودن آن است به رفتار قابل مشاهده اطلاق می شود. نقطه ضعف آن این است که شامل بسیاری از رفتارهایی است که ممکن است به طور معمول پرخاشگری تلقی نشود .

پرخاشگری وسیله ای رفتاری است در جهت رسیدن به هدفی؛ پرخاشگری خصمانه رفتاری است در جهت آسیب رساندن به دیگران ، بیشتر پرخاشگری های بین کودکان کوچک از نوع «وسیله ای» است .این نوع پرخاشگری به خاطر متعلقات است. کودکان از یکدیگر اسباب بازی می قاپند، یکدیگر را هل می دهند تا به اسباب بازی که می خواهند بازی کنند دست یابند. به ندرت اتفاق می افتد که کودکان بخواهند به کسی آسیب برسانند یا از روی عصبانیت دست به پرخاشگری بزنند .

پرخاشگری را باید از جرئت ورزی متمایز دانست. جرئت ورزی، دفاع از حقوق یا متعلقات (مانند ممانعت کودک از این که کسی به اسباب بازی اش دست بزند) یا بیان امیال و آرزوها را بر می گیرد.مردم معمولاً شخص با جرئت را پرخاشگر می دانند، در صورتی که کسی که از حق خود دفاع می کند با جرئت است نه پرخاشگر .

تغییرات رشدی

کودکان در 12 ماهگی وقتی با هم هستند شروع به ابراز رفتار پرخاشگرانه وسیله ای می کنند یعنی رفتار پرخاشگرانه آنان غالباً به خاطر اسباب بازی و متعلقات دیگر است و در ارتباط با همسالان ابراز می شود. کودکان گاهی اوقات به والدین و کودکان بزرگتر حمله ور می شوند، ولی این گونه پرخاشگری در مقایسه با پرخاشگری با همسالان، نسبتاً نادر است. کودکان همچنان که به سال های پیش از مدرسه و مدرسه نزدیک می شوند، کمتر دست به اعمال پرخاشگرانه می زنند و در نوع پرخاشگری آنان هم تغییراتی ایجاد می شود.

یعنی وقتی که پرخاشگری ابراز می شود غالباً خصمانه است و کمتر «وسیله ای» است. به این معنا که کودکان برای به دست آوردن هدف های وسیله ای کمتر مستقیماً از حربه های جسمانی استفاده می کنند؛ ولی وقتی که به کسی حمله لفظی یا بدنی می کنند بیشتر امکان دارد که با قصدی خصمانه این کار را کرده باشند .

پرخاشگری لفظی، دست کم در سال های قبل از مدرسه افزایش می یابد .

ثبات پرخاشگری

هرچند که سطح پرخاشگری کودکان از موقعیتی به موقعیت دیگر فرق می کند ولی کودکان از لحاظ تداوم رفتار پرخاشگرانه در طول زمان با هم فرق دارند. کودکانی که در سال های اولیه به شدت پرخاشگرند به احتمال زیاد در جوانی و بزرگسالی هم پرخاشگر خواهند بود و کودکانی که پرخاشگر نیستند به احتمال زیاد در بزرگسالی هم پرخاشگر نخواهند بود .

بعضی از مطالعات نشان می دهد که ثبات پرخاشگری دخترها در طول زمان کمتر از پسرهاست و چند تحقیق دیگر نشان داده است که دخترها و پسرها از این لحاظ تفاوتی ندارند. البته کودکان به هنگامی که با وقایع تنش زا مثل جدایی پدر و مادر یا به دنیا آمدن کودکی جدید رو به رو می شوند بیشتر پرخاشگر می شوند، ولی پرخاشگری شدید که بیش از چند ماه به طول انجامد غالباً حاکی از تداوم داشتن این الگوی رفتار است. پرخاشگری در حد معمول کمتر جای نگرانی دارد. به خصوص در سال های پیش از مدرسه شاید این اندازه پرخاشگری صرفاً نشان دهنده این باشد که کودک می خواهد انواع مختلف کنش متقابل اجتماعی را داشته باشد .

ادراک مقاصد دیگران و رفتار پرخاشگرانه

کودکان در مورد پرخاشگری دیگران برحسب این که آن را عمدی یا تصادفی بدانند قضاوت های متفاوتی می کنند. تحقیقی که پسرهای بسیار پرخاشگر را با پسرهای غیر پرخاشگر مقایسه می کند نشان می دهد که پسرهای پرخاشگر احتمالاً از مقاصد دیگران، درکی متفاوت از پسرهای غیر پرخاشگر دارند. براساس درجه بندی معلمان و همسالان تعدادی از پسرها در کلاس های دوم، چهارم، ششم به عنوان بسیار پرخاشگر یا غیر پرخاشگر طبقه بندی شدند. سپس این عده در موقعیتی آزمایشی مشاهده شدند که به آنان برای جور کردن قطعات پازل جایزه ای تعلق می گرفت. قرار بر این شد که وقتی که قسمتی از پازل کامل شد پسر بچه دیگری (که همدست آزمایشگر) بود آن را به هم بزند. در حالت اول، پسر بچه آن را عمداً به هم زد؛ در حالت دوم، طوری به هم زد که تصادفی جلوه کند و در حالت سوم انگیزه های پسر بچه مبهم بود. کودکان مورد آزمایش این امکان را داشتند که با خراب کردن پازل این کودک " تلافی " کنند. کودکان پرخاشگر و غیر پرخاشگر وقتی که احساس کردند که این کودک عمداً خرابکاری کرده تلافی کردند و وقتی که دیدند عملش غیرعمدی بوده تلافی نکردند، ولی واکنش آنان به انگیزه های مبهم این کودک بدین ترتیب بود که پسر بچه های پرخاشگر تلافی کردند و طوری واکنش نشان دادند که گویی این کودک عمداً این کار را کرده است. کودکان غیر پرخاشگر تلافی نکردند و طوری عمل کردند که گویی اعمال او غیرعمدی بوده است.

تفاوت های جنسیتی

پسرها پرخاشگرتر از دخترها هستند. این تفاوت در غالب فرهنگ ها و تقریباً در همه سنین و نیز در غالب حیوانات دیده می شود. پسرها بیش از دخترها پرخاشگری بدنی و

لفظی دارند. از سال دوم زندگی این تفاوت‌ها آشکار می‌شود. براساس مطالعات مشاهده‌ای در مورد کودکان نوپای بین سنین 1 تا 2 سال تفاوت‌های جنسیتی از لحاظ تعداد پرخاشگری بعد از 18 ماهگی ظاهر می‌شود و قبل از آن اثری از آن نیست. پسرها به خصوص وقتی که به آنان حمله می‌شود یا کسی مزاحم کارهایشان می‌شود تلافی می‌کنند. در یک مطالعه مشاهده‌ای در مورد کودکان پیش از مدرسه پسرها فقط اندکی بیش از دخترها مورد حمله قرار گرفتند، ولی دو برابر دخترها تلافی کردند. شاید این که پسر بچه بالقوه پرخاشگر است یا می‌تواند آن را بیاموزد علتی فیزیولوژیک داشته باشد. برای مثال پسران 1 تا 3 ساله در کلاس‌های پیش از دبستان از طرف بزرگسالان و همسالان بیش از دخترها به خاطر پرخاشگری مورد توجه قرار گرفتند. این توجه گاهی مثبت بود (لبخند زدن، ملحق شدن به بازی کودکان) و گاهی تا حدودی منفی (متوقف کردن کودک یا سرکودک را با چیزی گرم کردن). توجه نشان دادن به رفتار کودک، به هر نحوی که باشد، بیش از بی توجهی به آن باعث تشویق رفتار می‌شود.

الگوی خانواده و پرخاشگری

والدین کودکان به شدت پرخاشگر غالباً به هنگام اعمال قواعد و معیارها خشونت دارند و پرخاشگرند. یکی از پیچیده‌ترین و جامع‌ترین روش‌هایی که برای درک پرخاشگری در خانواده به کار رفته تحقیق "جرالد پاترسون" و همکارانش در مرکز یادگیری اجتماعی «شهر اورگون» بوده است. آنان برای مطالعه الگوهای کنش متقابل خانوادگی در خانه و مدرسه و ارتباط آن با مشکلات رفتاری کودکان مشاهدات مستقیمی انجام داده‌اند. افراد مورد مطالعه از خانواده‌هایی بودند که به دلیل مشکلات رفتاری مثل پرخاشگری، دزدی و سایر رفتارهای ضداجتماعی فرزند یا فرزندان‌شان به درمانگاه رجوع کرده بودند.

وقتی که واکنش خشونت آمیزی بروز می کند سایر اعضای خانواده کاری می کنند که باعث دامن زدن به رفتار پرخاشگرانه می شوند. برای مثال، برادری بر سر خواهرش فریاد می زند، خواهر بر سر او فریاد می زند و ناسزایی به او می گوید. در این موقع برادرش او را کتک می زند و این ماجرا ادامه می یابد. تمام این ها نشان می دهد که والدین می توانند در پاداش دادن و تنبیه کردن فرزندانشان رفتار با ثباتی داشته باشند و با استفاده از راه های مؤثر بدون این که با تنبیه شدید همراه باشد پرخاشگری کودکان را کنترل کنند و بازآموزی کودکان در دورانی نسبتاً کوتاه میسر است..

تلویزیون نیز منبع دیگری است که کودکان به خصوص پسرها از طریق آن رفتار پرخاشگرانه را می آموزند. به طور مثال: خشونت از ارزش های آمریکایی تلقی می شود، پرخاشگری به عنوان یکی از وسایل رسیدن به هدف تشویق می شود. در برنامه های تلویزیونی که یکی از وسایل انتقال چنین ارزش های اجتماعی به کودکان است، به طور متوسط در هر ساعت پنج یا شش بار خشونت بدنی نمایش داده می شود، رفتار پرخاشگرانه شخصیت های تلویزیونی غالباً تقویت می شود؛ قهرمان این برنامه ها به همان اندازه پرخاشگرند که ضد قهرمان ها. در مطالعه ای کودکان چهار ساله به هنگام بازی آزاد در مهدکودک به مدت سه هفته مورد مشاهده قرار گرفتند و از لحاظ رفتار پرخاشگرانه به دو گروه بالای متوسط و زیر متوسط طبقه بندی شدند. سپس در طول چهار هفته بعد، کودکان به گروه هایی تقسیم شدند که در مهدکودک به مدت تقریباً نیم ساعت برنامه پرخاشگرانه مثل «بت من» و «سوپرمن» یا فیلم های معمولی و یا برنامه های جامعه پسند می دیدند. کودکانی که از اول از لحاظ پرخاشگری در حد بالای متوسط بودند در مدت بازی آزاد و بعد از دیدن برنامه پرخاشگرانه، از خود پرخاشگری بیشتری نشان دادند تا کودکان مشابهی که برنامه های معمولی را دیده بودند. دو گروه از کودکانی که از لحاظ پرخاشگری زیر متوسط

بودند و هر کدام یکی از این برنامه ها را دیده بودند واکنششان با هم فرقی نداشت. این الگوهای رفتاری تا دو هفته بعد از پایان گرفتن تماشای این برنامه ها هم چنان ادامه داشت . کودکانی که مستعد پرخاشگری هستند با دیدن خشونت از تلویزیون پرخاشگرتر می شوند.

نحوه کنترل عصبانیت در کودکان

خواه چهار ساله یا چهل ساله ، همه ما بارها عصبانی شده ایم. اما فردی که در طول زندگی نیمموزد چگونه بر خشم خود مسلط شود ، روابط را خدشه دار و دوستان و اطرافیان را آزرده خاطر می سازد.

خصیصه های ذاتی

مواقعی که فرد عصبانی می شود، میزان عصبانیت او را غالباً شخصیت او معین می کند .حالات فوق العاده حساس ، سرکش ، بی دقت، پرتحرک یا پرخاشگر بودن می تواند بخش رشد یافته ای از یک شخصیت سالم و یا در نهایت یک مبارزه جو باشد. نکته مهم این است که با پی بردن به ضعف رفتاری فرزندان می توانید پرخاشگری ها را به نقاط قوت تبدیل کنید. وقتی که کودک عصبی در مورد چیزهایی عصبانی می شود که دوست صبور او اصلاً به آن موارد توجهی ندارد ، در این صورت شما نیازبه زمان بیشتری دارید تا جایگزین هایی را به جای عصبانیت به او بیاموزید.

مراحل رشد

زمانی که کودک در مرحله رشد فیزیکی یا اجتماعی قرار دارد زمینه بیشتری برای پرخاشگری و عصبانیت در او ایجاد می شود. مراحل مختلف رشد ، عوامل خشم متفاوتی

دارند. وقتی به کودک خود که به کاسه توت فرنگی دست درازی کرده، می گویند: "الان اجازه خوردن آنها را نداری"، عصبانی می شود. ولی فرزند بزرگتر شما تحمل جواب مشابه را دارد به دلیل این که او صبر و بردباری را در خود پرورانده است

جنسیت

به طور کلی، پسرها خشم خود را راحت تر از دخترها ابراز می کنند و شاید یک توجیه فرهنگی برای آن وجود داشته باشد. به احتمال زیاد والدین و مربیان از پسرها فوران خشم را انتظار دارند و از آن چشم پوشی می کنند در صورتی که گریه رنجورانه یک دختر عصبانی مورد قبول آنهاست. اما کودکان در هر دو جنس نیاز به یادگیری کنترل خشم دارند

زندگی خانوادگی

به طور کلی ناراحتی یک کودک به دلیل جدایی والدین، بیماری، مرگ، تولد خواهر یا برادر، تغییر منزل و یا دیگر اتفاق های مهم زندگی، اغلب در او پنهان می ماند و با بروز عصبانیت و پرخاشگری به کودک آسیب می رساند. زیرا او احساس می کند مورد آزار و اذیت واقع شده و سعی می کند این احساس را منتقل کند. اگر کودک لطیفه ای برای مهار کردن موقعیت حاد روحی بگوید و یا کوله پشتی برادرش را پرت کند، به هر حال این رفتارها به میزان زیادی به الگوی رفتاری خانواده اش بستگی دارد. مخصوصاً این رفتارها در خانواده هایی شایع است که خشم، داد و فریاد و پرخاشگری هایی مثل "به هم زدن در" در آنها مشاهده می شود. در بیشتر خانواده هایی که در مقابل احساسات، اتفاقات و هیجانات ناآرام و سرکوبگر هستند، الگوی دیگری وجود دارد. "الگوی کودکان رفتارهایی است که آنها در اطرافشان می بینند".

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 .

الگوهای پرخاشگری در کودکان

همه جوامع باید راه هایی را بیابند تا مانع از آن شوند که اعضای آن به هم آسیب برسانند. همه مردم رفتار پرخاشگرانه را تا اندازه ای کنترل می کنند ولی از لحاظ ارزشی که برای آن قایلند و میزان محدود کردن آن ، با هم فرق دارند.

برای مثال، در میان قبایل سرخپوست آمریکایی، کومانچی ها و آپانچی ها کودکانشان را جنگجو بار می آورند و حال آنکه هویپها وزونی ها به فرزندانشان صلح جویی و رفتار غیر پرخاشگرانه می آموزند. اصولاً در فرهنگ آمریکای برای پرخاشگری و سرسختی ارزش قایلند .

چرا فرزندم با خشونت رفتار می کند ؟

نوجوانان خشونت گرا معمولاً قدرت کنترل رفتار خود را ندارند و ، رسوم و اخلاقیات جامعه ای را که در آن زندگی می کنند ، زیر پا می گذارند . تحقیقات نشان می دهد که پسران بیش از دختران در رفتارهای خشونت آمیز و پرخاشگرانه خود از نیروی بدنی استفاده می کنند . اما دختران بیشتر متوسل به جدال های لفظی می شوند . این

گونه افراد معمولاً در میان گروه به عنوان افرادی گستاخ ، بی تربیت و بی رحم نسبت به اطرافیان و همسالان ، شناخته می شوند .

کودکان و خشونت در تلویزیون

تلویزیون می تواند عامل مؤثری در رشد و تحول سیستمهای ارزشی ، و شکل دهنده رفتار باشد ؛ ولی متأسفانه بسیاری از برنامه های تلویزیون مروج خشونت هستند. با تحقیق در مورد تأثیر برنامه های خشونت آمیز تلویزیون بر کودکان و نوجوانان ، معلوم شده است که آنها :

ترس از خشونت ندارند؛

به تدریج می پذیرند که خشونت راهی برای حل مشکل است ؛

به تقلید خشونت می پردازند؛

ناخودآگاه با شخصیت های خاصی چه قربانیان و چه قربانی کنندگان همانند سازی می کنند. لازم به ذکر است که همانند سازی ، ناآگاهانه و بسیار خطرناک است ولی الگو برداری آگاهانه است .

مشاهده خشونت در برنامه های تلویزیونی باعث پرخاشگری در کودکان می شود. گاهی اوقات حتی دیدن یک برنامه خشونت آمیز می تواند پرخاشگری را افزایش دهد. کودکانی که مکرراً نمایشهایی پر از خشونت را تماشا می کنند و از این کار منع هم نمی شوند، به احتمال زیاد ، به تقلید آنچه می بینند می پردازند .

اثر خشونت تلویزیونی ممکن است فوراً در رفتار یا گفتار کودک نمودار شود و یا سالها بعد خود را نشان دهد. البته خشونت تلویزیونی تنها علت پرخاشگری یا رفتار خشونت

آمیز نیست ولی از عوامل مهم تلقی می شود. والدین می توانند با استفاده از راههای پیشنهاد شده ی زیر کودکان خود را از خشونت مفرط تلویزیونی محافظت کنند .

1 - به برنامه هایی که کودکان می بینند توجه کنید و بعضی از آنها را همراه کودک خود ببینید. چنانچه کودک خود را به هنگام تماشای برنامه های خاص تلویزیونی همراهی کنید ، می توانید سؤالهای او را بهتر برایش توضیح دهید و جلوی کج فهمی او را بگیرید .

2 - زمان تماشای برنامه های تلویزیونی را محدود کنید. توجه داشته باشید که تلویزیون را نباید در اتاق خواب بچه ها قرار دهید. با این عمل خود باعث می شوید که کودک با اثرات منفی برنامه های خشونت آمیز تلویزیونی ، به خواب نرود ؛ همچنین نظم ساعت خواب و بیداری او مختل نمی شود .

3 - به کودکان خود تذکر بدهید که اگر چه هنرپیشه حقیقتاً مجروح نشده یا به قتل نرسیده است ، لکن این گونه خشونتها در دنیای واقعی یا بسیار دردناک است یا منجر به مرگ می شود .

4 - هنگامی که برنامه های خشونت آمیز پخش می شود، یا کانال را عوض کنید یا تلویزیون را خاموش کنید. توضیح دهید که مشکل آن برنامه چیست و به گونه ای با منطق درخور فهم کودک ، آسیب و ضرر موجود در آن برنامه را توضیح دهید تا میل کودک یا اصرار او برای تماشای این گونه برنامه ها کاهش یابد .

5 - در حضور بچه ها صحنه های خشونت آمیز را تأیید نکنید و بگویید که بدترین شیوه برای حل یک مشکل، روش خشونت آمیز است .

6 - تأثیر همسن و سالان و دوستان و همکلاسی ها باید به حداقل برسد. به این منظور با والدین بچه های دیگر تماس بگیرید و در مورد نوع برنامه ها ی تلویزیون و مدت زمان مناسب برای تماشای تلویزیون توافق کنید .

والدین با استفاده از این روشها می توانند اثر مخرب تلویزیون را در دیگر حیطه های زندگی از قبیل شکل گیری ها و قالب پذیری های جنسیتی یا نژادی پیشگیری کنند. مدت تماشای تلویزیون توسط کودکان ، جدا از محتوای آن باید کم شود چون کودکان را از پرداختن به فعالیت های مفید دیگر از قبیل مطالعه، بازی با دوستان و رشد و پرورش علائق خود باز می دارد .

اگر والدین در امر محدود کردن کودکان خود مشکل دارند یا نگرانی هایی در باب چگونگی رفتار خود در مقابل واکنش های کودک نسبت به برنامه های تلویزیونی دارند، می بایست با یک روان شناس کودک و نوجوان مشاوره کنند و از رهنمودها و تجارب او برخوردار شوند .

بازی های خشن موجب پرخاشگری کودکان می شود

تحقیقات انجام شده بر روی کودکان و نوجوانان حاکی از آن است که بازی های ویدیویی خشن، پرخاشگری در کودکان را افزایش می دهد.

تحقیقات انجام شده حاکی از آن است انجام بازی های کامپیوتری و ویدیویی خشونت آمیز، پرخاشگری در کودکان و نوجوانان را افزایش می دهد.

این تحقیقات به مدت 20 سال بر روی کودکان و نوجوانان انجام شده است. آزمایشاتی که بعد از انجام بازی های خشونت آمیز بر روی کودکان انجام شده است نشان می دهد که این افراد بعد از بازی حرکات پرخاشگری از خود نشان می دهند.

معلمان 600 دانش آموز 13 تا 15 سال می گویند: دانش آموزانی که وقت بیشتری را برای بازی های خشونت آمیز صرف می کنند بیشتر از دانش آموزان دیگر حالت های خصمانه در بحث ها به خود می گیرند .

این نتایج در گردهمایی سالانه انجمن روانشناسی آمریکا مطرح شده است و در این نشست کارشناسان خواستار کاهش برنامه‌ها و بازی‌های خشونت آمیز برای کودکان و نوجوانان شده‌اند.

همچنین از والدین خواسته‌اند که برای مراقبت از سلامت کودکان خود باید بر بازی‌های کودکان نظارت بیشتری داشته باشند.

بازی‌های کامپیوتری و ویدیویی تاثیرات بسیار زیادی بر روی کودکان دارند زیرا در این بازی‌ها کودک خود را قهرمان داستان می‌بیند و با انجام جنایت و خشونت به پیروزی می‌رسد.

کودکان ناسزاگو

امروزه بسیاری از والدین نگران بدهانی یا بدزبانی فرزندانشان هستند و از خود می‌پرسند که آنها این صحبت‌ها را چگونه یاد گرفته‌اند؟ چرا این اتفاق برای فرزند ما افتاده؟ آیا خودمان مقصر بوده‌ایم؟ جمعی از والدین می‌گویند، ما که این حرف‌های زشت را بر زبان نمی‌آوریم، پس چگونه فرزندمان چنین حرف‌هایی می‌زند؟! در نهایت نیز این سؤال برایشان مطرح است که چه باید کرد تا کودک این عادت ناپسند را ترک کند. در این نوشتار به علل اصلی بدزبانی و راه حل‌هایی برای رفع آن اشاره شده است.

علت‌ها

همان‌طور که در بحث‌های گذشته درباره رفتار کودکان متذکر شدیم، بسیاری از اعمال بچه‌ها از عملکرد والدین نشأت می‌گیرد. کودکان رفتارهای پدر و مادر را به طور ناخودآگاه درونی می‌کنند. رفتارهای درون فکنی شده جزو معیارهای نهادینه شده کودک قرار می‌گیرند و سپس او مطابق این معیارها عمل می‌کند؛ به این فرآیند همانند سازی می‌گویند. کودک والدین خود را به عنوان اولین الگوهای زندگی می‌پذیرد و چون به آنها عشق

می ورزد و آنان را سمبل هایی قوی می داند، رفتار والدین برای او شاخص و الگو قرار می گیرد .

گاهی بین درون فکنی یک رفتار و بروز آن فاصله زمانی وجود دارد؛ برای مثال، کودک گفتاری ناپسند را ماهها قبل از زبان پدر یا مادر شنیده، اما برون ریزی آن امروز صورت می گیرد. این مدت به تشخیص کودک و شرایط او بستگی دارد که چه زمان، چگونه و در برابر چه کسی کلام زشت را به کار برد.

در بعضی خانواده ها، والدین با فرزندان خود بسیار خصمانه رفتار می کنند و در عین حال آنان را آزاد می گذارند. به این گروه از پدر و مادرها، والدین خصمانه آزاد گذارنده می گویند؛ آنها خود از حرف های زشت استفاده می کنند و فرزندان نیز آزادند که این گونه عبارات را به کار برند. یعنی هیچ اقدامی در جهت جلوگیری از این رفتار به عمل نمی آید؛ و یا از نظرتربیتی هیچ گونه تدبیری از طرف والدین برای ترک این عادت در بچه ها صورت نمی گیرد .

ذکر این نکته ضروری است که چه والدین حرف های زشت را به فرزند خود بگویند و چه در حضور او در برابر فرد دیگری این گونه گفتار را به کار ببرند، کودک ، آنها را می آموزد و به وقت نیاز بر زبان می آورد .

از دیگر علت های یادگیری کلام زشت ، ارتباط کودکان با دوستان و با بچه های دیگر است. بسیاری اوقات کودکان عامل بدزبانی یکدیگرند. در مهد کودک ، مدرسه ، کوچه و هر جای دیگری که بچه ها فرصت بازی و به خصوص درگیری با هم را پیدا کنند، ممکن است این بدآموزی صورت بگیرد.

از دیگر عوامل بروز بدزبانی در بچه ها ، به کارگیری کلام زشت به عنوان اعتراض است. کودک با بر زبان آوردن این گونه حرف ها اعتراض خود را نشان می دهد؛ این نوعی

رفتار تلافی جویانه است که بعضی کودکان در پیش می گیرند. آنها احساس می کنند، فقط با ادای این گونه کلمات است که تخلیه می شوند و می توانند نارضایتی خود را نشان دهند . گاهی که کودک خردسال برای اولین بار از کلمات زشت استفاده می کند، موجب خنده و مزاح اطرافیان می شود. این گونه برخورد از همان ابتدا برای او حکم تشویق به انجام این رفتار را خواهد داشت و به تدریج به آن عادت می کند . در پاره‌ای از موارد نیز کودکان با بر زبان آوردن حرف های زشت می توانند به خواسته های خود برسند. بنابراین بدزبانی را راهی برای رسیدن به اهداف خود تلقی می کنند و در درازمدت جزو رفتار آنان خواهد شد .

راه حل ها

به هفت علت اصلی برای ناسزاگویی در کودکان اشاره می کنیم؛

-یادگیری از طریق والدین

-یادگیری از طریق دوستان و بچه‌های دیگر

-بد آموزی بوسیله فیلم

-بیان نوعی اعتراض

-رسیدن به خواسته ها و اهداف

-تشویق شدن

-ناکامی و افسردگی.

مسئلاً با شناسایی علت رفتار نادرست، می‌توانیم در رفع آن موفق تر عمل کنیم:

1 . چنانچه این گونه رفتار از والدین سرچشمه گرفته باشد، بایستی والدین به طور جدی آموزش داده شوند تا خود را کنترل کنند و چنین رفتاری را حداقل در حضور فرزند انجام

ندهند. در ضمن لازم است به کودک گفته شود که این رفتارها درست نیست و اگر هم از والدین سر زده، آنها اشتباه کرده‌اند و دیگر تکرار نخواهد شد. به‌علاوه توصیه می‌شود اگر پدر و مادر چنین رفتاری را مرتکب شدند، به اشتباه خود اعتراف کنند و حتی از فرزند عذرخواهی نمایند.

2. اگر دوستان یا بچه‌های دیگر عامل بدزبانی کودک باشند، بایستی او را از این افراد دور کنیم و به جای آنها دوستان خوب و مؤدب را جایگزین نماییم.

3. در انتخاب فیلم‌ها دقت کنیم و چنانچه فیلمی مناسب سن کودک نیست، شرایطی فراهم آوریم که او فیلم را نبیند.

4. به اعتراضات کودک گوش دهیم و دقیقاً توجه کنیم که او چه می‌گوید و نسبت به چه چیز اعتراض دارد. دادن یک کمک فوری به کودک در چنین شرایطی بسیار مهم است. روشهای سختگیرانه والدین، اعتراض شدید فرزند را به همراه دارد.

5. هرگز کودک نباید به این وسیله به خواسته‌اش برسد؛ بلکه بایستی به او فهماند، چنانچه دست از این نوع رفتار بردارد و حتی از این بابت عذرخواهی کند، به خواسته‌اش خواهد رسید.

6. هرگز با شنیدن حرف‌های زشت کودک به او نخندیم، بلکه اخم کنیم و خود را از وی دور سازیم. با این روش به او نشان می‌دهیم که رفتار پسندیده‌ای نداشته است.

7. چنانچه فرزند ناکامی و افسردگی دارد، بهتر است فرصتی فراهم کنیم تا او موفقیت، شادی و نشاط را تجربه کند. در چنین مواردی بایستی به درمان حالات افسرده‌وار او بپردازیم.

-علاوه بر توجه به نکات گفته شده، والدین می‌توانند با استفاده از روش «یادگیری وسیله‌ای»، در جهت رفع عادت بدزبانی در کودکان برآیند. به این ترتیب که هر وقت کودک رفتار

ناپسند از خود نشان نداد، به او جایزه‌ای بدهند و به طور مشخص بگویند «این پاداش به این علت بود که امروز حرف های زشت بر زبان نیاوردی و بچه مؤدبی بودی...» با این روش، او می‌فهمد که رفتار ناپسند پاداش نمی‌گیرد، بلکه موجب اخم و قهر والدین است؛ برعکس رفتار مؤدبانه او تشویق و تأیید می‌شود.

بد دهنی کودکان

این مسئله در بسیاری مواقع یکی از شکایات و معضلات والدین را در مقابل اطفال تشکیل داده و متأسفانه در بسیاری از مواقع خود پدر و مادرها در به وجود آوردن آن نقش داشته‌اند.

علائم اختلال :

برای شروع بحث ابتدا باید دانست که آیا طفل از لحاظ موقعیت درکی در موضعی قرار دارد که قادر به شناخت خوب و بد و زشت و زیبا بوده باشد و یا صرفاً از روی تقلید در سیر رشد کلامی این الفاظ را به کار می‌برد. کلاً شروع شکل‌گیری انضباط در اطفال از حوالی 5/1 سالگی آغاز می‌گردد و از آن زمان است که والدین نقش فعال خویش را در این زمینه ایفا خواهند نمود. رفتار و حرکات و سخن گفتن ناشیانه طفل در این زمان از هر لحاظ جالب نظر والدین و اطرافیان بوده و موجب مسرت و شادمانی آنان می‌گردد. در حوالی سنین 3 5/2 سالگی که طفل قادر به ادای 2-3 کلمه پشت سر هم می‌باشد بدترین زمان از لحاظ تقلید برخی کلمات ناهنجار می‌باشد که احیاناً در محیط اطراف طفل ادا می‌گردد در این زمان مشکل به دو صورت تکوین خواهد یافت :

اول: آن که ادای الفاظ رکبک و زشت در فرهنگ خانواده خاصی مرسوم بوده و از قبل مورد تقبیح واقع نگردیده باشد که در این صورت طفل با تقلید مستقیم بدین رفتار ناپسند گرایش یافته و آن را در خویش پرورش خواهد داد .

دوم: آن که برخی وابستگان خانواده مثلاً عمو، دایی و یا حتی خود پدر و مادر لحن کودکانه طفل را مستمسکی جهت تفریح قرار داده و تقلید الفاظ رکبک توسط وی آنان را به خنده و شادی وامی دارد و پرواضح است که بعدها رفع یک عادت کاملاً مستقر شده و ذهنی شده در طفل تا چه اندازه با صعوبت همراه خواهد بود. سپس در زمانی که حدوداً مصادف با 5-6 سالگی طفل می باشد پدر و مادر از اینکه کودک خردسال بدون هیچ گونه ابایی به فحاشی ناسزاگویی می پردازد ظاهراً دچار تعجب می گردند در حالی که توجه به زیربنای موضوع جای هیچ گونه شگفتی بجا نخواهد گذاشت .

بددهنی به صورت علامتی از یک اختلال سلوک:

اختلالات سلوک در اطفال گروهی از اختلال های رفتاری آنان را تشکیل می دهند. نمونه هایی از این اختلالات شامل دروغ گویی افراطی و آتش افروزی عمدی و فرار از مدرسه می گردد. چنین کودکانی ممکن است متخاصم، بددهن، گستاخ و بی اعتنا بوده و نسبت به بزرگترها رفتار منفی گرایانه نشان دهند.

سایر موارد شامل:

بددهنی در اختلالات شخصیت

بالاخص در اختلال شخصیت ضد اجتماعی

بددهنی در پسیکوزهای اطفال

که به طور خلاصه دسته ای از بیماری های جدی روانی را تشکیل داده و بیمار در

طی حملات تهاجمی بیماری ممکن است به بددهنی و توهین به سایر افراد پردازد .

بد دهنی در عقب افتادگی عقلانی

وجود رفتار نامتناسب اجتماعی و از جمله پرخاشگری در کودکان دچار عقب ماندگی ذهنی موجود و گاه موجب برانگیختن توجه منفی در مراقبین آنان می گردد. روش های پیش گیری از بیماری در بسیاری موارد آنچنان که ذکر گردید عدم رعایت برخی موازین اخلاقی در خانواده باعث الگوبرداری توسط طفل گردیده و مسلماً با ارشاد اعضای خانواده می توان از ایجاد این عادت زشت جلوگیری نمود. در همین جا باید به بزرگترها تذکر داد که هیچگاه ولو به شوخی به ذکر الفاظ رکیک و زشت نزد اطفال اقدام ننموده و اگر هم طفل این لغات و اصطلاحات را به کار برد به ابراز شادی و خنده نپردازند .

همچنین یکی از نکات شاخص آموزش و پرورش در محیط اجتماعی اطفال و من جمله مدارس تعلیم اصول عالی اخلاقی است که مانع از تکوین بسیاری عادات زشت و من جمله هرزه گویی خواهد گردید . گنجاندن این گونه مفاهیم عالی در برنامه رسمی تعلیمات مدارس مسلماً مثمر ثمر خواهد بود. درمان های اولیه و در دسترس به هر حال هرگاه پدر و مادر مواجه با هرزه گویی در طفل خویش گردند بهترین توصیه آن است که با نشان دادن رفتاری حاکی از نارضایتی به طفل بفهمانند که رفتار وی مقبول نظر آنان نمی باشد. این طرز رفتار بسیار مؤثرتر از تنبیه جسمانی طفل بوده و در بسیاری موارد موجب ترک عادت مزبور می گردد.

درمان پرخاشگری در کودکان

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.

کودکان و پرخاشگری

یکی از دلایل عمده ای که باعث پرخاشگری و گاه حتی فراتر رفته و تبدیل به شکستن هنجارها و بزهکاری می‌گردد سرزنش و نکوهش‌های بسیار والدین در دوران کودکی و نوجوانی می‌باشد. سرزنش‌هایی که در انتها باعث از بین رفتن اعتماد بنفس کودکان نسبت به عملکرد خود می‌گردد و به همین منظور دائم تلاش می‌کنند تا بجای برآورد و بیان خواسته‌های خود به خواسته‌های دیگران توجه کنند چون آموخته‌اند که عملکرد ایشان اغلب مورد سرزنش و نکوهش قرار گرفته و ناگزیر برای بدست آوردن نوازش از جانب والدین و نزدیکان خود می‌بایست اینگونه عمل کنند. متأسفانه این عملکرد والدین در بسیاری مواقع با شکست روبرو می‌گردد زیرا هنگامیکه کودک کاری مورد انتظار را انجام می‌دهند، ولی نوازش دریافت نمی‌کند احساس می‌کند که به او خیانت شده است. به همین دلیل بعدها او دچار مشکل شده و راه حل را در گرفتن انتقام با شکستن هنجارها و یا پرخاشگر می‌گردد. در اینجا نمونه‌هایی از این موضوع در زیر ارائه شده است.

نوازش داده نمی‌شوند تا کودک زیاد لوس نشود.

چون نوازش دریافت نمی‌کنند، یاد می‌گیرند که بعدها در زندگی نیز آن را قبول نکنند و به این ترتیب هیچوقت یاد نمی‌گیرند که بگویند متشکرم. حتی در عوض آن گاه می‌گویند " برو بابا اینکه چیزی نبود" بعبارت دیگر آنقدر به این رفتار عادت کرده است که هر عملی برای او پیش پا افتاده و نا چیز است.

غوره نشده مویز نشو

برخی از والدین از ابراز تحسین خودداری می‌کنند و حتی کلمه "آفرین" را بمنظور ایجاد انگیزه ای برای موفقیت های بزرگتر ادا نمی‌کنند. بدین ترتیب کودک در سراسر زندگی آینده اش از کوههای بدون قله بالا می‌رود و زجر سقوط در دره های بی انتها را احساس می‌کند، زیرا هرگز به پاداشی که انتظارش را می‌کشند نمی‌رسند. این گروه اگر چه از تلاش دست بر دار نیستند اما، خشم و ناکامی او هر دم افزایش می‌یابد تا آنجا که در آن غرق می‌شوند و بالاخره کار به مناظره و دشمنی می‌کشد.

موفقیت‌های کودک فهمیده نمی‌شود

موفقیت‌های کودک فهمیده نمی‌شود، و لذا بحساب نمی‌آید. کوروش مدال جایزه اول مسابقه مقاله نویسی مدرسه تحت عنوان "بهترین راه مبارزه با عدم توازن بین المللی" را به خانه آورد. اما کوروش بعدا تصادفا می‌شنود که مادرش ضمن صحبت به دوستی می‌گوید "مقاله نویسی کوروش بعد نیست". او این صحبت را بدون درک موفقیت بزرگ پسرش با دیگری درمیان می‌گذارد و متوجه سعی و تلاش سخت پسرش برای بدست آوردن این موقعیت بزرگ نمی‌گردد.

تو هیچوقت کاری را درست انجام نمی‌دهی

بعبارت دیگر آنطور که من می‌خواهم انجام نمی‌دهی. فردی سالها تلاش می‌کند و پس از مرارت های بسیار به درجه دکتری می‌رسد و در روانپزشکی تخصص می‌گیرد اما، یک روز که به ملاقات مادرش می‌رود و در گفتگویی مادرش به او می‌گوید "دکتر شدی خیلی خوب، اما چرا رفتی روانپزشک شدی. نمی‌توانستی یک تخصص بهتر بگیری". بعبارت دیگر

پیام والد این است. اینطور که هستی نباش. آن چیزی باش که من همیشه در رویا هایم از تو داشتم. آخ چقدر دلم می خواست تو جراح می شدی که مردم بگویند پسر او جراح است.

کامل نیست

مریم و فراز روزها با شوق و ذوق تمام وقت صرف می کنند تا دیوار های اتاق را رنگ تازه بزنند. سپس از پدرشان می خواهند تا بیایید و درباره کارشان نظر بدهد، در همین حال منتظر تعریف و تمجید پدر می باشند بخاطر رنگ و نقاشی جدید اتاق اما تنها چیزی پدر می گوید این است. بد نیست البته آن گوشه سقف را هم انگار فراموش کردید.

سرقت نوازشها

جوانی که نشان بهترین دانشجوی سال را می گیرد و با افتخار و غرور از سالن بیرون می آید با این حرف مادر روبرو می شود که پسرم برو خدا را رو شکر کن چون تمام عمر برایت دعا کردم و تو همه این تشویق ها و ستایش ها را رو مدیون خداوند هستی. در واقع پیامی که این جا ذکر می گردد این است که مادر انتظار ستایش دارد. قدردانی زمانی بی ریا بر زبان می آید که طرف مقابل خواستار آن نباشد. کودکان موقعی یاد می گیرند که از صمیم قلب بگویند متشکرم که بشنوند والدینشان از صمیم قلب بگویند: متشکرم.

مخدوش شدن نوازشها

زیباترین و با ارزشترین مهر تایید های دیگران، در مقابل سخنان پدر و یا مادر پیشیزی ارزش ندارد. مانند این جمله: آنها چی می فهمند، تازه تو زندگی ما نیستند که ببینند یا لیسانس مدرسه عالی خوبه اما اگر مثل پسر عموت رفته بودی دانشگاه هاروارد و مدرک آنجا رو می گرفتی آن یک چیز دیگه بود.

موفقیتها دست کم گرفته می شوند

امیر هم کار می کند و هم به دانشگاه می رود. همچنین اعلیٰ رغم کار تمام وقت او موفق می شود تا بورسیه تحصیلی رایگان را برای درجه دکترا در دانشگاه آکسفورد را بدست آورد. پدر امیر از این وضعیت راضی نیست و می گوید آخر می خوامی ببری خارج چیکار؟ اینهمه درس خوندی و ما کمکت کردیم حالا بجای اینکه بر گردی عصای دست ما برای زمان پیری باشی می خوامی ببری خارج. آخه این هم شد کار حسابی!!!! بلی زندگی برای تلاشگران ابدی، مبارزه ای است بی حاصل برای بدست آوردن چیزی که اصلا وجود ندارد. شاید نکات بالا در نگاه اول زیاد مهم بحساب نیاید اما واقعیت این است بسیاری از کودکان و بزرگسالانی که در گیر پرخاشگری و ناهنجاریهای اجتماعی می گردند ریشه در گذشته دور دارند. بعبارت دیگر نمی خواهند همچون گذشته مورد سرزنش قرار گیرند و خود را بهترین نشان دهند اگر چه شاید این عملکرد در جهت منفی باشد. شما در زندگی خود چگونه عمل می کنید آیا می خواهید دیگران را شبیه خود سازید یا آنها را بگونه ای تربیت نمایید که آرزوهای شما را برآورده سازند یا اجازه می دهید خودشان باشند و از آنچه که هستند لذت ببرند اگر چه با شما تفاوت داشته باشند.

علل رفتار پرخاشگرانه در کودکان

اختلال در رسیدن اکسیژن کافی به مغز در بدو تولد، موجب پرخاشگر شدن کودک خواهد شد. در بسیاری از مواردی که اطفال را مستعد رفتار پرخاشگرانه میکند، کودک هیچگونه نقشی ندارد و مشکلاتی از بدو تولد یا قبل از تولد موجب این امر شده است. مصرف دارو توسط مادر و مبتلا بودن مادر به بیماریهایی همچون روان پریشی، از عوامل مستعدسازی کودک در بدو تولد برای ابتلا به پرخاشگری است. تغییرات متابولیکی در مغز کودک، پایین بودن سطح هوشی، عدم اعتماد به نفس، بی توجهی نسبت به کودک

(در میهمانی ها) و نیز تنبیه بدنی به جهت پیام منفی که به کودک می دهد، وی را پرخاشگر می کند. کودک نیازمند توجه پدر و مادر اعم از مثبت همچون تشویق و یا منفی چون تنبیه بوده که البته مثبت آن ارجحتر است. ولی، چنانچه کودک در شرایطی باشد که حس کند نمیتواند توجه مثبت والدین خود را جلب کند، توجه منفی را به بی توجهی والدین ترجیح میدهد. این رفتار بیشتر در خانواده هایی که والدین دارای تعارض و اختلاف بوده، بیمار باشند، مشروب و مواد مخدر مصرف کنند و یا آنان (والدین) دارای رفتارهای خلاف و ضد اجتماعی باشند، بیشتر مشاهده می شود.

پایین بودن سطح خانواده از لحاظ وضعیت اجتماعی، اقتصادی و فرهنگی نیز از دیگر عوامل مؤثر در بروز رفتار پرخاشگرانه در کودکان است. همچنین، روشهای تربیتی اعم از روش تربیتی متناقض توسط والدین و نیز عدم وجود نظارت بر روی رفتار و عملکرد کودک، وی را پرخاشگر می کند. و این درحالی است که نظارتی که در خانواده های پدرسالار و خانواده های نظامی صورت می گیرد، مورد قبول نیست. کودکان از طریق دیدن می آموزند، در این صورت اگر بتوان مفهوم اعمال و پیامدهای رفتاری کودک را به آنان بفهمانیم و والدین الگوی مثبتی برای کودک باشند و به وی یاد ندهند که اگر کسی کاری انجام داد و دوست نداشتی بر سرش فریاد بزنی؛ پرخاشگری را در کودکان کمتر شاهد خواهیم بود.

علل پرخاشگری، بد دهنی و عصبانیت در کودکان و راه های کنترل آن

علل پرخاشگری، بد دهنی و عصبانیت در کودکان و راه های کنترل آن روان شناسان در زمینه تعریف پرخاشگری اختلاف نظر دارند. موضوع اصلی آن است که آیا باید

پرخاشگری را بر اساس پیامدهای قابل مشاهده آن تعریف کنیم یا بر اساس مقاصد شخصی که آن را نشان می دهد.

علل خشونت و پرخاشگری در کودکان

1- الگوپذیری کودکان از والدین

یکی از دلایل بسیار مهم پرخاشگری در کودکان یادگیری است. یعنی کودکانی که الگوهای رفتاری پرخاشگرانه داشته اند، همانند الگوهای خود رفتار می کنند. چنانچه پدر یا مادری خلق و خویی عصبانی و پرخاشگر داشته باشند، مسلماً فرزندشان نیز پرخاشگر خواهد شد. این رفتار توسط کودک یاد گرفته می شود. از آنجا که کودکان با والدین همانند سازی می کنند، بنابراین بسیاری از رفتارهای پدر و مادر ناخودآگاه توسط فرزندانشان فرا گرفته می شود. توضیح این که فرایند همانند سازی کاملاً ناخودآگاه صورت می پذیرد.

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 فرامی گیرد. بنابراین کودکان از طریق مشاهده، رفتارهای والدین را می آموزند. بر این نکته می توان تأکید کرد که کودکان با چشمان خود می آموزند؛ یعنی آن چه را مشاهده می کنند، یاد می گیرند؛ حتی اگر آن رفتار به طور مستقیم در مورد خود آنها صورت نگیرد.

2- 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.

3- اضطراب و پرخاشگری

کودکان مضطرب نمی‌توانند کودکان آرامی باشند. آنها رفتارهایی پرخاشگرانه از خود بروز می‌دهند؛ البته بلافاصله پشیمان می‌شوند و از والدین خود عذرخواهی می‌کنند. اگر از کودک مضطرب بپرسیم که چرا پرخاش می‌کند و عصبانی هستی؛ خواهد گفت نمی‌دانم یا خواهد گفت دست خودم نیست.

4- پرخاشگری، نشانه‌ای از تضادهای درونی

گاهی کودکان در دوگانگی و تضادهای درونی قرار می‌گیرند. یا بهتر بگوییم، گاهی بر سر دو راهی‌هایی گیر می‌کنند و نمی‌دانند کدام راه را انتخاب کنند؛ و این حالت آنها را دچار تعارض، اضطراب و خشم می‌کند. مثلاً کودکی که دوست دارد نزد مادرش در منزل بماند و از طرفی وقتی می‌بیند تمام کودکان به مدرسه می‌روند، همزمان تمایل به مدرسه رفتن نیز دارد، دچار دوگانگی می‌شود. به کودکان خود کمک کنیم که در دو راهی‌های زندگی، مدتی طولانی قرار نگیرند. آنها بایستی به سرعت و با دقت درست‌ترین کار را انجام دهند.

5- 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.

6- 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 برمی‌انگیزند.

7- خشونت و مدرسه

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

عواملی که به خشونت در مدرسه می‌انجامند، عبارتند از:

- وقتی کودکی توسط دانش‌آموزان دیگر مورد تمسخر قرار گیرد.
- وقتی کودکی توسط دانش‌آموزان دیگر کتک بخورد و قادر به دفاع از خود نباشد.
- وقتی کودکی همیشه از مشاجرات فرار می‌کند و حتی در مواقعی به گریه متوسل می‌شود.
- وقتی کودکی مرتب اشیا، وسایل و پول خود را گم می‌کند.
- وقتی کودک از لحاظ ظاهری (پارگی لباس و یا نامناسب بودن آن) مورد تمسخر قرار می‌گیرد.
- خجالتی بودن و سکوت مکرر در کلاس.
- افت تحصیلی، افسردگی و ناراحت بودن.

این عوامل کودک را قربانی خشونت دیگران می‌کند و خود کودک نیز عامل خشونت می‌شود و رفتارهای پرخاشگرانه از او سر خواهد زد.

چرا فرزندم با خشونت رفتار می کند؟

نوجوانان خشونت گرا معمولاً قدرت کنترل رفتار خود را ندارند و رسوم و اخلاقیات جامعه ای را که در آن زندگی می کنند، زیر پا می گذارند. تحقیقات نشان می دهد که پسران بیش از دختران در رفتارهای خشونت آمیز و پرخاشگرانه خود از نیروی بدنی استفاده می کنند. اما دختران بیشتر متوسل به جدال های لفظی می شوند. این گونه افراد معمولاً در میان گروه به عنوان افرادی گستاخ، بی تربیت و بی رحم نسبت به اطرافیان و همسالان، شناخته می شوند.

علل

- 1- خشونت در قالب پرخاشگری فیزیکی یا لفظی ممکن است ناشی از ناکامی های اساسی باشد یا به دلیل وجود مدل های پرخاشگرانه در محیط زندگی (خانه یا مدرسه) نوجوان ایجاد شود.
- 2- نوجوانان خشن معمولاً والدینی پرخاشگر دارند که روش های تربیتی آنها بیشتر مبتنی بر سخت گیری، خشونت و تنبیه بدنی است.
- 3- عامل وراثت هم می تواند در رفتار خشن یک نوجوان نقش داشته باشد که بیشتر رفتاری اکتسابی و آموخته شده است. تحقیقات نشان می دهد که در اغلب مواقع، تربیت های کارآمد و قوی می تواند آثار وراثت را تحت پوشش خود قرار دهد.

4- نوجوانی که پر توقع و نازپرورده بار آمده است و انتظار دارد که همگان به خواست های او احترام بگذارند، هنگام برآورده نشدن انتظاراتش، عصبانی می شود و به خشونت و پرخاشگری متوسل می گردد.

5- نابسامانی های خانواده می تواند از عوامل دیگر ایجاد خشونت در قالب پرخاشگری باشد. مانند غیبت های طولانی پدر یا مادر، درگیری و اختلاف، جدایی و متارکه و محیط های زندگی دور از تفاهم و مسالمت.

پیشگیری و درمان

1- در دوران بلوغ که بحران روحی و عاطفی نوجوان را در بر می گیرد، بهترین راه برای پیشگیری از خشونت، مسامحه و سازگاری است. اغماض، گذشت و نادیده گرفتن رفتارهای او همراه با آرامش، در اغلب مواقع از استمرار و پیشروی خشونت در قالب پرخاشگری های فیزیکی و لفظی جلوگیری می کند.

2- راهنمایی و مشاوره با دانش آموز در خصوص عواقب خشونت و آثار اجتماعی آن و همچنین مشاوره با خانواده دانش آموز درباره کاهش رفتارهایی که منجر به خشونت نوجوان می شود، بسیار مؤثر خواهد بود.

3- ایجاد زمینه فعالیت های مؤثر در خانه و مدرسه برای اشتغال بیشتر نوجوان و تخلیه انرژی های جسمی و روانی او در کاهش خشونت و رفتارهای پرخاشگرانه بسیار تأثیرگذار است.

4- خودداری مدرسه از به کار بردن روش های انضباطی غلط و ایجاد فضای صمیمی تر میان معلمان و دانش آموزان نوجوانِ خشونت گرا، به کاهش رفتارهای خشونت آمیز و پرخاشگرانه می انجامد.

پرخاشگری در دنیای کودکان

پرخاشگری و رفتارهای تهاجمی نوعی از اعمال خشونت بار علیه دیگران است که می تواند باعث آسیب یا صدمه به دیگران شود. بیشتر کارشناسان پرخاشگری کودکان را به شکل پرخاشگری آشکار دربردارنده پرخاشگری جسمانی مانند زدن، هل دادن، لگد زدن، پرتاب اشیا و تهدید به انجام این اعمال همراه با حملات عمدی بیزارکننده و آزاردهنده برای قربانی و پرخاشگری رابطه ای که موجب حذف دیگران از جمع می شوند، تعریف کرده اند. خشونت، پدیده ای پیچیده است که در آن خصوصیات ارثی، عوامل زیستی و هورمونی، نیروهای روان شناختی و شاخص های فرهنگی و اجتماعی می توانند با هم در تعامل باشند. خانواده می تواند از جهات مختلف موجب بروز یا تشدید پرخاشگری شود. پرخاشگری در کودکان یکی از عوامل تاثیر گذار بر روابط اجتماعی آنها و خانواده هایشان است. یک کودک پرخاشگر معمولاً رفتار غیر قابل پیش بینی از خود نشان میدهد که این منجر به ترس و نگرانی در افرادی میشود که با وی سر و کار دارند و تدریجاً ارتباط والدین با کودک و حتی روابط والدین با دیگران را تحت تاثیر قرار میدهد. برای آن که بفهمیم پرخاشگری کودک چه علتی دارد باید گزینه های مختلفی را مورد بررسی قرار دهیم.

گاه کودکانی که داروهای خاص روانپزشکی یا حتی غیر روانپزشکی را مصرف میکنند دچار بی حوصلگی، ضعف در توجه و یا پرخاشگری میشوند که در چنین مواردی

باید با پزشک مشورت نمود تا در صورت صلاحدید پزشک نوع یا دوز دارو تغییر کند. همچنین کودکان مبتلا به اختلال کمبود توجه/بیش‌فعالی در کنترل تکانه مشکل دارند. بنابراین رفتارهایی مثل زدن دیگران، پرت کردن، نزدیک شدن بیش از حد به دیگران در این کودکان بسیار دیده میشود. البته این تنها کودکان بیش‌فعال نیستند که به پرخاشگری مبتلا هستند بلکه تمامی کودکانی که در کنترل تکانه و رفتار مشکل دارند ممکن است پرخاشگر به نظر برسند. همین‌طور در مورد کودکانی که از نظر هیجانی نمیتوانند خود را کنترل کنند ممکن است شاهد رفتارهای پرخاشگرانه باشیم.

صد البته ممکن است در تمامی دسته‌های ذکر شده تمامی علامتها وجود داشته باشد اما هنگام ارزیابی دقیق‌تر ممکن است یک جنبه رفتاری مثل مهار ناکافی رفتار در کودک، بارزتر شود. اگر شما فرزندی دارید که پرخاشگر است ممکن است علامتهایی از ضعف توجه و تمرکز را نیز در وی ببینید یا ممکن است طغیان خشم و واکنش شدید در برابر محرکهای محیطی را در وی مشاهده کنید. پس گاهی پرخاشگری به یک رفتار با علت خاص منحصر نمیشود. گاهی نیز پرخاشگری کودک صرفاً رفتاری است که از محیط خود آنرا یاد گرفته و برای موفق شدن در روابط خود یا تطابق با محیط آن استفاده میکند. البته لازم به ذکر است که حتی اگر کودک دچار اختلال روانپزشکی دیگری مثل بیش‌فعالی باشد، ممکن است پرخاشگری را یاد بگیرد و این رفتار توسط محیط وی بصورت خواسته یا ناخواسته تقویت شود. باید همیشه به یاد داشته باشیم که انسان در هر سنی میتواند یاد بگیرد که خود را چگونه با محیط تطبیق دهد. بنابراین هر کودکی میتواند یاد بگیرد که کدام رفتارها مطلوب و مورد پسند هستند و کدام‌ها نه. پس اگر شما کودک پرخاشگری دارید به این نکات توجه کنید:

§ کودک در چه محیط‌هایی چنین رفتاری را دارد؟

باید به این نکته دقت کنید که آیا کودک فقط در برخورد با شما رفتارهای پرخاشگرانه نشان می‌دهد یا در همه محیط‌ها چنین رفتاری را دارد؟ آیا فرکانس این رفتارها زمانی که اعضاء فامیل و آشنایان حضور دارند بیشتر میشود؟ آیا هم پدر و هم مادر هدف این رفتارها قرار می‌گیرند یا مثلاً این رفتارها در برخورد با مادر بیشتر است؟ آیا میزان پرخاشگری در ساعات مختلف روز و روزهای تعطیل یا غیر تعطیل متفاوت است؟ دقت به این نکته‌ها میتواند به تشخیص علت رفتارها کمک کند.

§ ضعف در توجه و تمرکز

در این باره میتوانید از مهد کودک سوال کنید. آیا فرزند من هنگام آموزشها در کلاس توجه کافی دارد؟

آیا هنگام برگزاری کلاس سر جایش مینشیند؟

آیا آموزشهایی که به وی میدهید را فرا میگیرد؟

اگر جواب منفی است باید دنبال راهی جهت افزایش توجه و تمرکز وی و استفاده از رویکردهای رفتاری برای حل مساله باشید.

§ میزان کنترل هیجان در کودک بصورت کلی

آیا کودک شما به بازیهای پر سر و صدا و هیجانی تمایل دارد؟

آیا در تمام کردن یک بازی و قطع نمودن آن دچار مشکل است؟

کودک‌هایی که در کنترل هیجان مشکل دارند تمایل زیادی به بازیهای پرتحرک و پر سر و صدا دارند، همچنین هنگامی که مشغول بازی هستند نمیتوانند آنرا قطع کنند. بطور مثال زمانی که به پارک میروند نمیتوان آنها را راضی کرد که بازی را تمام کنند و به خانه بروند! یا زمانی که به منزل قوم و خویشی که فرزند هم سن و سال فرزند شما دارند میروید دوست ندارند حتی شب به خانه بروند و بازی را تمام کنند. همچنین این بچه‌ها به اتفاقات مختلف

واکنشهای شدید و نامتناسبی نشان میدهند. مثلا کافیسیت تا متوجه شوند که خوراکی مورد علاقه شان را نمیخرید!

برای حل مشکل در این کودکان باید علاوه بر استفاده از تکنیک های رفتاری از تکنیک های کنترل هیجان برای کودک استفاده کنید.

§ نحوه تعامل والدین با کودک و صد البته با یکدیگر

برخی والدین با فرزندانشان میزان دعوا و درگیری زیادی دارند. معمولا والدین وسواسی باعث میشوند که کودک از آنها خسته شده و تحمل کمی را در برخورد با آنها نشان بدهد. همچنین گاهی سهل گیری والدین به کودک هنگام انجام اعمال پرخاشگرانه و کوتاه آمدن آنها در برابر کودک منجر به تقویت رفتارهای پرخاشگرانه میشود. گاهی نیز پرخاشگری نمونه بارزی از رفتار خود والدین در برابر کودک است. به این معنی که کودک خودش در معرض پرخاشگری قرار دارد یا شاهد پرخاشگری والدین برای حل مسائلشان است. همچنین بالا رفتن میزان استرس کودک ممکن است منجر به بروز واکنش های پرخاشگرانه شود. بنابراین در خانه هایی که پدر و مادر با یکدیگر اختلاف دارند امکان بروز واکنشهای پرخاشگرانه در کودک بیشتر میشود. همچنین گاهی ممکن است رفتار کودک ا دیگران معمولی باشد اما بخاطر وجود استانداردهای خاص در خانواده ، کودک پرخاشگر توصیف شود.

§ اعتماد بنفس پایین کودک و حل مسئله ضعیف

گاه رفتارهای پرخاشگرانه کودک زمانی ظاهر میشود که احساس شکست میکند یا در شرایطی قرار میگیرد که احساس میکند از کنترل وی خارج است. کودک ممکن است در چنین شرایطی یا بسرعت با پرخاشگری واکنش نشان دهد یا خشم خود را بر سر پدر و مادر، اسباب بازیها یا همبازیها خالی کند!

حال باید مشخص کنیم که پرخاشگری کودک از چه نوعیست: فیزیکی، کلامی یا ترکیبی از هر دو.

هنگامی که کودک پرخاشگری کلامی از خود نشان میدهد معمولا حرفهای ناروایی را تکرار میکند که از بزرگترها هنگام مشاجره شنیده است و شاید اصلا معنی آنها نداند، گاهی هم برای جلب توجه والدین این حرفها را بدون هیچ دلیلی به زبان می آورد. ساده ترین راه برای خاموش کردن این رفتار، بی پاسخ گذاشتن آن است، یعنی بی توجهی، گویی اصلا شما چنین حرفی را نشنیده اید. متاسفانه والدین و اقوام یک کودک نوپا گاهی نمیتوانند جلوی خود را بگیرند و از خندیدن به حرفهای کودک و یا تعریف کردن از واکنشهای نامناسب او در جمع خودداری کنند. این بدترین اتفاقیست که ممکن است برای تشدید یک رفتار بیفتد. اگر کودک معنی حرفی که میزند را میداند و بصورت معنی دار از آن استفاده میکند یا مدت طولانی است که از این کلمه استفاده میکند آنگاه شرایط فرق میکند و باید برای جلوگیری از تکرار این رفتار از تنبیهات مشخصی مثل قهر کردن با کودک با مدت زمان مشخص و یا محرومیت از امتیازات و اسباب بازیها یا به تعویق انداختن پاداشهایی که میخواهید به کودک بدهید استفاده کنید. البته لازم به ذکر است که پرخاشگری برای کودک چه از نوع فیزیکی و چه از نوع کلامی یک روش حل مسئله نامناسب است که به احتمال زیاد آنها را از محیط فراگرفته است و اگر بخواهیم کودک از این روش برای برخورد با دیگران استفاده نکند، گاه لازم میشود که شیوه برخورد اعضاء خانواده با یکدیگر مورد اصلاح قرار گیرد.

حال اگر کودک با دیگران برخورد فیزیکی دارد چه باید بکنیم؟

برخی کودکان در کنترل رفتارهای تکانه ای خود مشکل دارند بنابراین ممکن است در محیطهایی مثل مهد کودک با کودکان دیگر درگیر شوند و رفتارهای فیزیکی نامناسب نشان دهند. برای این کودکان حتما ارزیابی های تخصصی لازم است. برخی دیگر از کودکان

رفتارهای پرخاشگرانه را صرفاً معطوف به پدر و مادر میکنند و چه بسا در برخورد با همسالان و دوستان بسیار سلطه پذیرند. این کودکان معمولاً اعتماد بنفس پایینی دارند و از آنجایی که معمولاً زور می‌شنونند خشم خود را بر سر کسانی تخلیه میکنند که نسبت به آنها واکنش منفی نشان نمیدهند و این واکنشها را می‌پذیرند. چنین کودکانی ممکن است به خاطر ترس از طرد شدن توسط دیگر کودکان، زورگویی آنها را تحمل کنند. برای این کودکان اعتماد بنفس دادن به آنها و تغییر شیوه های فرزند پروری والدین کلید اصلی موفقیت در درمان محسوب میشود.

گاهی پرخاشگری توسط کودک تعبیر نامناسب بزرگترها از رفتارهایی است که کودک برای برقراری ارتباط با دیگران انجام میدهد. بطور مثال یک کودک نوپا ممکن است برای برقراری ارتباط با بچه های دیگر آنها را بغل کند، هل بدهد، بزند یا رفتارهایی از این قبیل. این رفتار به دلیل عدم یادگیری کودک برای استفاده از زبان جهت برقراری ارتباط اتفاق می افتد. اگر کودک نتواند بدلیل تاخیر در گفتار یا بدلیل عدم یادگیری استفاده از زبان برای برقراری ارتباط از آن جهت ارتباط با دیگران استفاده کند، مجبور میشود از شیوه های فیزیکی برای برقراری ارتباط استفاده کند. اگر کودک تاخیر گفتاری نداشته باشد، به احتمال زیاد والدینی دارد که زیاد حوصله سر و کله زدن با او را ندارند و به محض این که کودک شروع به بهانه گیری میکند، او را به خواسته اش میرسانند و معمولاً کودک نیازی به گفتن و حرف زدن در مورد نیازهایش ندارد. نه فقط کودک نوپا، که کودکی که روش استفاده از زبان را برای برقراری ارتباط با دیگران نمیداند، ممکن است رفتارهای پرخاشگرانه از خود نشان دهد.

برای کودک باید توضیح دهید که تا چه حد میتواند به دیگران نزدیک شود و این که حق زدن یا ناسزا گفتن به هیچ کس اعم از خودتان به عنوان پدر و مادر یا پدربزرگ و مادربزرگ یا دیگر بچه ها را ندارد و در صورت بروز چنین رفتاری حتی اگر شخصی که مورد

هجوم کودک قرار گرفته سکوت کند شما این رفتار را نادیده نمیگیرید و مطابق با قواعد مشخص و متناسب با شدت رفتار با او برخورد خواهید کرد. گاهی ممکن است در جمعی باشید که اقوام و نزدیکان اجازه تنبیه شدن کودک را ندهند. در چنین مواقعی تنبیه کودک را زمانی اجرا نمایید که به منزل برگشتید و در اجرای آن اصرار کنید. حتی اگر کودک به شما قول داد که دیگر این رفتار را تکرار نمیکند شما باید ضمن استقبال از این موضوع، تنبیه خود را کاملاً اجرا نمایید. صد البته منظور از تنبیه کتک زدن و شیوه های خشونت آمیز نیست بلکه منظور محرومیت زمان مند کودک، تعویق در گرفتن پاداش و یا قهر کرن با او بصورت زمان مند است.

شیوه های نامناسب فرزندپروری

- برخی شیوه های فرزندپروری و استفاده نامناسب از تنبیه و تشویق، موجب تقویت خشم و پرخاشگری در فرزندان می شوند. برخی الگوهای نامناسب رفتاری در خانواده عبارتند از:
- نشان دادن رفتارهای پرخاشگرانه از سوی یکی از اعضای خانواده که موجب الگوسازی این رفتار توسط کودک می شود.
 - تاثیرپذیری از رفتار پرخاشگرانه مشاهده شده در محیط و در رسانه ها
 - تشویق رفتار پرخاشگرانه
 - آزار جسمی
 - نمایش خشونت در رسانه ها

رسانه ها، عامل موثری در رشد و تحول سیستم های ارزشی و شکل دهنده رفتار

هستند. تحقیقات مربوط به تاثیر رسانه‌ها بر کودکان و نوجوانان، نشان داده‌اند که این کودکان ترس از خشونت ندارند، به تدریج می‌پذیرند که خشونت راهی برای حل مشکل است، به تقلید خشونت می‌پردازند، ناخودآگاه با شخصیت‌های خاصی چه قربانیان و چه قربانی‌کنندگان همانندسازی می‌کنند.

مشاهده خشونت در برنامه‌های تلویزیونی، باعث پرخاشگری در کودکان می‌شود. گاهی اوقات حتی دیدن یک برنامه خشونت‌آمیز می‌تواند پرخاشگری را افزایش دهد. کودکانی که به طور مکرر نمایش‌هایی پر از خشونت را تماشا می‌کنند و از این کار منع هم نمی‌شوند، به احتمال زیاد به تقلید آنچه می‌بینند، می‌پردازند. اثر خشونت تلویزیونی ممکن است فوراً در رفتار یا گفتار کودک نمودار شود یا سال‌ها بعد خود را نشان دهد. البته خشونت تلویزیونی، تنها علت پرخاشگری یا رفتار خشونت‌آمیز نیست ولی از عوامل مهم تلقی می‌شود.

هفت توصیه به والدین

والدین می‌توانند با استفاده از راه‌های پیشنهاد شده زیر، کودکان خود را از خشونت مفرط تلویزیونی محافظت کنند:

- 1- به برنامه‌هایی که کودکان می‌بینند توجه کنید و بعضی از آنها را همراه کودک خود ببینید. چنانچه کودک خود را به هنگام تماشای برنامه‌های خاص تلویزیونی همراهی کنید، می‌توانید سؤال‌های او را بهتر برایش توضیح دهید و جلوی کج فهمی او را بگیرید.
- 2- زمان تماشای برنامه‌های تلویزیونی را محدود کنید. توجه داشته باشید که تلویزیون را نباید در اتاق خواب بچه‌ها قرار دهید. با این عمل خود باعث می‌شوید که کودک با اثرات

منفی برنامه‌های خشونت‌آمیز تلویزیونی به خواب نرود، همچنین نظم ساعت خواب و بیداری او مختل نمی‌شود.

3- به کودکان خود تذکر بدهید که اگر چه هنرپیشه حقیقتاً مجروح نشده یا به قتل نرسیده است، لکن این گونه خشونت‌ها در دنیای واقعی، یا بسیار دردناک است یا به مرگ منجر می‌شود.

4- هنگامی که برنامه‌های خشونت‌آمیز پخش می‌شود، یا کانال را عوض کنید یا تلویزیون را خاموش کنید. توضیح دهید که مشکل آن برنامه چیست و به گونه‌ای با منطق درخور فهم کودک، آسیب و ضرر موجود در آن برنامه را توضیح دهید تا میل کودک یا اصرار او برای تماشای این‌گونه برنامه‌ها کاهش یابد.

5- در حضور بچه‌ها صحنه‌های خشونت‌آمیز را تایید نکنید و بگویید که بدترین شیوه برای حل یک مشکل، روش خشونت‌آمیز است.

6- تاثیر هم‌سن و سالان و دوستان و هم‌کلاسی‌ها باید به حداقل برسد. به این منظور با والدین بچه‌های دیگر تماس بگیرید و در مورد نوع برنامه‌های تلویزیون و مدت زمان مناسب برای تماشای تلویزیون توافق کنید.

7- مدت تماشای تلویزیون توسط کودکان، جدا از محتوای آن باید کم شود چون کودکان را از پرداختن به فعالیت‌های مفید دیگر از قبیل مطالعه، بازی با دوستان و رشد و پرورش علایق خود باز می‌دارد.

محرك هايي كه منجر به واكنشهاي خشم ميشوند:

1- ایجاد محدودیت‌های جسمی و حرکتی کودک خواه به وسیله ی دیگران و یا بر اثر ناتوانایی‌های خود او

- 2- جلوگیری از انجام فعالیت های در جریان او
- 3- مجموعه ای از ناراحتی هایی که موجب ناکامی کودک میشود.
- 4- قطع فعالیت های در حال پیشرفت
- 5- ایراد گرفتن دائم از آنها
- 6- اذیت کردن آنها
- 7- مقایسه ی نامناسب بین کودک و دیگران
- 8- سخنرانی و نصایح پی در پی به آنان

روند رشد پر خاشگری در کودکان:

اگر از هر پدر مادری پرسیده شود که (آیا دوست دارید فرزندی خشن داشته باشید؟) مطمئنا پاسخ میدهند، خیر. آنها در عین حال که دوست ندارند فرزندشان شروع کننده ی دعوها باشد ولی دوست دارند بتوانند مقابل رفتار خشن دیگران بایستند. اصولا میزان پر خاشگری بستگی به تایید و یا عدم تایید والدین مربیان و اجتماع دارد. روانشناسان دوران کودکی رابه 3مرحله تقسیم وبه بررسی خشم و عوامل بوجود آورنده ی ان میپردازند: الف- از تولد تا دوسالگی ب- 5-2سالگی ج- 11-6سالگی

از تولد تا 2سالگی:

نوزاد از همان بدو تولد با تغییر حالات صورت ، احساسی رابه اطرافیان القا میکند که اصطلاحا آن را خشم مینامند ،حالاتی مثل سرخ شدن، چین وچروک صورت ،فشردن چشم ها ویا گشودن دهان .این احساس از ابتدای لحظه ی تولد کودک با اوست ونحوه ی برخورد والدین واطرافیان میتواند تاثیر عمیقی بر رشد این احساس در کودک داشته باشد. خشم دراین سن ماهیتی زودگذر دارد وهر گونه ناکامی مولد خشم است ،مثال: کودکانی که برای

جلوگیری از شب ادراری تحت فشار قرار می گرفتند بیشتر دچار خشم میشدند. کودکان در سال اول زندگی برداشتی از رفتارهای پر خاشگرانه ندارند. مثلاً طفل 9 ماهه ای که موی سر فردی را میکشد قصدش آسیب رساندن نیست. در 18 ماهگی نحوه ی بروز خشم در کودک تغییر میکند و این به خاطر تلاش کودک برای استقلال است و خشم وی تنها عکس العملی نسبت به وضع موجود است.

چند نکته ی اساسی در مورد خشم کودکان:

- 1- والدین میتوانند در صورت بروز رفتار خشونت آمیز از کودک، او را از عواقب رفتارش آگاه کنند.
- 2- والدین به فرزندشان بیاموزند در برابر رفتارهای غیر عمد دیگران از خود صبر نشان دهند.
- 3- والدین باید درک و قضاوت درستی از رفتارهای پر خاشگرانه ی فرزندشان داشته باشند و آن را با رفتارهای ابراز وجود کودک اشتباه نگیرند.

پر خاشگری در کودکان 5-2 سال: معمولاً عامل عصبانیت بین کودکان پیش

دبستانی، ناکامی و عدم دسترسی به خواسته هایشان است. در اوایل این دوره مهارت های کلامی و بدنی کودک به اندازه ی کافی رشد نکرده اند و صبر و خویشتن داری آنها نیز به علت عدم رشد کافی نمیتواند کمکی به تحمل مشکلات کند، در این حالت کودک به راحتی گریه میکند و هر چیزی که در دست دارد پرت میکند. کودکان در طی مراحل مختلف رشد اجتماعی دست به اعمال پر خاشگرانه میزنند و اگر والدین بدانند که کودک خردسال و یا 4،5 ساله دائم در حال درونسازی با رفتارهای شماسست، کمتر حالت نگرانی و آشفتگی به خود میگیرند.

تاثیر خشم والدین بر فرزندان: در بسیاری موارد والدین به راحتی از دست

کودکان خود خشمگین و عصبانی میشوند، روانشناسان بر این موضوع تاکید دارند که کتک

زدن کودک هیچ تاثیری به غیر از صدمه زدن به احساسات و روان کودک ندارد. والدین میتوانند با استفاده از خویشتن داری، به کارگیری روش های حل مساله، صبر و شکیبایی و نشان دادن تحمل زیاد، نحوه ی تسلط و مهار خشم را به فرزندان بیاموزند.

اقدام به خصومت: والدین نباید رفتارهای خصومت آمیز کودکان پیش دبستانی را بیش از اندازه بزرگ جلوه دهند. برای درک بهتر موقعیت کودک خوب است او را به کناری بکشید و خیلی اهسته، ولی جدی از او بپرسیم چه چیز موجب خشم و عصبانیت او شده. آنها با انجام این مراحل به دو هدف عمده میرسند: 1- کودکان در میابند که گاهی والدین با او جدی هستند. 2- علاوه بر آن والدین میتوانند از این طریق نحوه ی مهار و تسلط بر انرژی درونی و راههای مفید استفاده از آن را به کودک بیاموزند.

به طور کلی در مورد خشم کودکان 5-2 سال میتوان به دو نکته اشاره کرد :

1- بیشتر والدین کودکان را در این سن از شیر میگیرند و همین باعث خشم و عصبانیت آنها میشود، بنابراین مادر میتواند این فرایند را خیلی آرام و به تدریج دنبال کنند و کودک کاملا مورد حمایت قرار داده و احساس امنیت لازم را در او ایجاد کنند

2- یکی دیگر از عوامل موثر در خشم کودکان، تولد نوزاد جدید است. والدین نباید احساس تنفر کودک را از تولد فرزند جدید نادیده بگیرند، بلکه باید با او حرف بزنند و از او بپرسند (نوزاد برای تو چه مزاحمتی ایجاد کرده؟) با این کار شما به کودک می فهمانید که توجه ما به تو کمتر نشده است.

روشهای سالم بیان کردن احساسات تند و خشن:

1- با کودک خود درباره ی خشم صحبت کنید.

2- از گفتن کلماتی که باعث صدمه روحی به کودک میشود، جدا بپرهیزید.

- 3- روشهای ساده برون ریزی خشم را به کودک خود بیاموزید.
- 4- سعی کنید از سایرین کمک بگیرید .
- 5- میتوانید رویدادهای مختلفی را که باعث تحریک شما در یک روز پرتنش و هیجانی شده ،مورد تجزیه و تحلیل قرار دهید.

شیوه های مقابله با بدخلقی کودکان 5-2 سال :

والدین قبل از هر گونه تنبیه یا کم محلی با کودک ،باید موقعیت او را درک کنند و علت ناراحتی او را چویا شوند وبا پذیرش حالت کودک با او همدردی کنند وبا گفتن جملاتی مثل(من علت ناراحتی تو را میفهمم)باعث آرامش خیال کودک میشود وبه کودک کمک میکند که خود را بهتر بشناسد.

پر خاشگری کودکان 6-11 سال:

به طور کلی در مورد خشم کودکان 6-11 سال میتوان به دو نکته اشاره کرد :
 -بعضی از کودکان -به خصوص دختران برای بیان خشم خود نیازمند تشویق و راهنمایی هستند ،اگر این مهارت را نیاموزند در در آینده برای ابراز دچار مشکل میشوند.
 2-چنان چه کودکی دائم با والدین خود بر سر انجام کارها و برنامه های روزانه خود مثل تلویزیون دیدن و...بحث دارد ،خوب است والدین در مورد قوانین موجود در خانه تجدید نظر کنند .سعی کنید به بچه ها خیلی سخت نگیرید ،زیرا اگر قانونی به اندازه ی کافی راحت و روشن باشد ،کودک هم دلیلی برای عصبانیت نخواهد داشت.

روش های تقویت خویشتن داری:

- 1- هنگام صحبت با کودک توجه او را به خود جلب کنید.
- 2- سعی کنید با صدایی آرام و ملایم با او صحبت کنید .
- 3- خوب است هنگام صحبت با کودک خم شوید و خود را هم سطح او کنید تا بتواند با شما تماس چشمی برقرار کند.
- 4- به عنوان تمرین شنیدن و صحبت کردن، رویداد های روزانه را با هم مرور کنید
- 5- سعی کنید با کودک مودبانه صحبت کنید .
- 6- حس عزت نفس کودک را تقویت کنید .
- 7- به احساسات و عقاید کودک احترام بگذارید.
- 8- سعی کنید احساس امنیت عاطفی لازم را در کودک ایجاد کنید.
- 9- برای فرزندان خود ارزش قائل شوید.
- 10- به کودکان اجازه ی اشتباه کردن بدهید.
- 11- از شکست فرزندان خود دلسرد و مایوس نشوید.
- 12- سعی کنید در طول روز زمانی را به کودک اختصاص دهید.
- 13- همواره با فرزندان خود صادق باشید.
- 14- زمانی که فرزندان کنترل خود را از دست میدهد، به او کمک کنید تا دوباره کنترل خود را به دست آورد.
- 15- سعی کنید علت از دست دادن کنترل فرزندان را بیابید.
- 16- چنانچه متوجه شدید که فرزندان در این مرحله ی سنی قادر به کنترل رفتار اجتماعی خود نیست، سعی کنید روش های دیگر استفاده کنید.

والدین و خشم:

برای کنترل تعارضات شخصی فرد نیازمند دانستن مهارت های زیر است:

- 1- شناخت علت تعارضات درونی: یعنی فرد بداند چه (صحبت) و یا چه (عملی) باعث برآشفتن و تحریک او شده است .
- 2- گوش دادن فعال: به جای اینکه فکر کنید در سخ به صحبت های دیگران چه باید بگویید، خوب گوش کنید که گوینده چه میگوید
- 3- روش های متداول رفع تناقضات و اختلافات شخصی - اکثر مردم برای حل تعارضات شخصی خود تنها به دو شیوه ی : مبارزه کردن با مشکل و دوری جستن از آن می اندیشند. در صورتی که با کمی تفکر و اندیشه میتوان از روش های دیگری، از جمله بحث و گفتگو، مشورت، آینده نگری، در نظر گرفتن یامدها استفاده کرد .

روش های تعدیل رفتار والدین:

- 1- در نظر داشته باشید که احساسات و عواطف فرزند شما بر اساس پذیرش و راهنمایی هایی که از سوی واتدین خود کسب میکنند، شکل میگیرد .
- 2- سعی کنید عامل اصلی رفتارهای پر خاشگرانه ی کودک را پیدا کنید .
- 3- همواره کلیه ی خصوصیات فرزند خود را اعم از خلق و خو، مزیت ها، حساسیت ها و نقاط ضعف و قوتش را در نظر داشته باشید.
- 4- انتظارات و توقعاتتان را از فرزندانتان واضح بیان کنید.
- 5- زمانی که فرزند خردسال شما با سایر بچه ها مشغول بازی است میتوانید از دور مراقب باشید، سعی نکنید خیلی به او بچسبید و تصمیم گیری را از او سلب کنید .
- 6- زمانی که احساس میکنید فرزندتان تقریباً دست به بد رفتاری و پر خاشگری خواهد زد، سعی کنید با تشویق او به انجام فعالیتی دیگر مانع از بروز خشم او شوید.
- 7- چنانچه موقعیت مناسبی یافتید، میتوانید نحوه ی حل تعارض را برای فرزندتان توضیح دهید.

8- سعی کنید خواسته های خود را ساده بیان کنید تا موجب گنجی و سردرگمی کودک نشود.

9- توجه داشته باشید هر گونه تنبیه بدنی زیان های غیر قابل جبرانی به همراه دارد.

10- هیچ گاه نگران اجتماعی شدن فرزندتان نباشید، زیرا او نحوه ی درست زندگی کردن و ورود به اجتماع را به تدریج خواهد آموخت.

سه روش اصلی برای مقابله با خشم عبارتند از: بیان، سرکوبی، آرام سازی

الف) بیان خشم - یکی از ساده ترین روش های ابراز وجود است، بیان خشم است و نه پرخاشگری - است. فرد باید بتواند بدون آسیب رساندن به دیگران، نظرات و خواسته های خود را مطرح کند.

ب) سرکوب - زمانی که بتواند هنگام عصبانیت، خشم خود را کنترل کند و مانع بروز افکار منفی و مخرب شود و با کمی تأمل بر نکات مثبت، جهت جدیدی به این نیروی درونی خود بدهد، موجبات سرکوب خشم را بوجود آورده است

ج) آرام سازی

روش های جلوگیری از خشم:

1 - آرمیدگی - الف) تنفس عمیق ب) تکرار کلماتی مثل (سخت گیری) (خونسرد باش) پ) تصور و تجسم موقعیت های آرامش بخش ت) ورزش و نرمش های سبک و ساده مثل یوگا

2 - بازسازی شناختی - فرد تندخو باید سعی کند به تدریج نحوه نگرش خود را تغییر دهد.

3 - حل مسئله

4 - ارتباط بهتر

5- رفتار های طنز و شوخ طبعانه

6- تغییر محیط

مشاهده صحنه های خشونت آمیز و پیامدهای منفی آن

مشاهده صحنه های خشونت آمیز و پر خاشگرانه، تاثیرات منفی گوناگونی در رشد کودکان دارد و می تواند بر توانایی های آنان لطمه وارد کند. این توانایی ها عبارتند از:

1- توانایی کودک در اعتماد به والدین و سایر نزدیکان خود

2- توانایی کودک در امر یادگیری

3- توانایی کودک در کسب مهارت های اجتماعی و هیجانی

4- توانایی کودک در مهار خشم خود

5- عزت نفس

کودکان نیازمند احساس ارزشمندی و موفق بودن هستند. چنانچه کودکی بارها شاهد صحنه های تند و خشن بوده است، می توان با به کار بردن روش های زیر مانع از شدت یافتن ترس و اضطراب او شد:

الف: به احساسات کودک اهمیت دهید

ب: به کودک اجازه دهید تا داستان خود را تعریف کند

پ: به عکس العمل های سایرین نسبت به داستان فرزند خود توجه کنید.

ت: همواره این اطمینان را در کودک تقویت کنید که حمایت والدین و سایر اعضا خانواده از او حمایتی بی قید و شرط است.

ث: نسبت به گفته های کودک عکس العمل ای هیجانی مناسب از خود نشان دهید.

ج: نسبت به هرگونه تغییر رفتار که حاکی از فشار روانی به کودک است، هوشیار باشد.

چ: همیشه برای شنیدن صحبت های کودکان مشتاق و آماده باشید.

چگونه والدین می توانند مهربانی و ملایمت را به فرزندان شان بیاموزند؟

- 1- احساس خود را به فرزندان بگویید.
 - 2- رفتار خود را سرمشقی برای کودکان قرار دهید.
 - 3- به خود و فرزندان اهمیت دهید.
 - 4- به عوامل موثر محیطی توجه داشته باشید.
- الف) کتاب هایی را در اختیار کودکان قرار دهید که رفتار های محبت آمیز را پرورش دهند.
- ب) فیلم های آرام و خانوادگی نگاه کنید.
- ج) نوع فیلم های مورد علاقه فرزندان را بشناسید.
- د) فرزندان را به مطالعه زندگی نامه شخصیت های علمی و فرهنگی تشویق کنید.
- راه حل هایی برای رشد و تقویت همدلی:
- 1- سعی کنید کودک را نسبت به احساساتش آگاه کنید.
 - 2- تشخیص احساسات دیگران.
 - 3- احترام گذاشتن به ارزش های انسانی.
 - 4- کمک به کودکان در یافتن شیوه های سالم بیان احساسات.

چرا باختن موضوع مهمی است؟

بچه ها از سن پایین متوجه می شوند که برای بردن و پیروز شدن، همواره جایزه می گیرند و این برای کودکان لذت بخش است بر عکس هنگامی که کودکان در زمان بازی و یا حرکت ورزشی موفق نمی شوند، موجب دلخوری، خشم و عصبانیت او می شود و کودکان خردسال توانایی کمی در مقابله با احساس یاس دارند.

عواملی که موجب رنج باختن در کودک می شوند عبارتند از:

1 - خلق و خوی کودک:

بعضی از کودکان هیجانات مختلف را شدیدتر از سایر کودکان درک و تجربه می کنند.

2 - فشارهای روانی خانواده:

هرگونه شرایط اضطراب آوری که احتمال نادیده گرفتن احساسات کودک را به همراه داشته باشد، مثل تولد نوزاد جدید - مرگ اقوام.

3 - عامل فرهنگی:

عاملی دیگر این است که ابتدای دوران کودکی به آنان تفهیم کنیم که حتما باید در رقابت های مختلف زندگی پیروز و برنده باشند.

6 گام تا پیروزی:

1 - حمایت و قدردانی از احساسات کودک

2 - آگاهی نسبت به توانایی های کودک

3 - انجام بازی های گروهی و مشارکتی در برنامه روزانه

4 - رهبری و هدایت

5 - پذیرش باخت کودک

6 - تاثیر بر تلاش کودک و نه نتیجه بازی

بازی هایی که روحیه تعاون و مشارکت را بالا می برند، عبارتند از:

1 - با همکاری فرزند خود به یک بادکنک به طور متناوب ضربه بزنید. دقت کنید تا چه

مدت می توانید آن را در هوا نگه دارید. (برای کودک 5 - 3 سال)

2 - با کمک کودک خود سعی کنید با استفاده از مکعب های بازی، یک برج بسازید و دقت

کنید تا چه اندازه می توانید برج بلندتری بسازید (برای کودکان 6 - 3 سال)

- 3 - با کمک فرزند خود سعی کنید توپ های کوچکی را در حلقه بیاندازید و دقت کنید که با هم چند نمره می آورید (برای کودکان 4 - 6 سال)
- 4 - چنانچه فرزند شما علاقه دارد عضو تیم فوتبال یا یک تیم ورزشی شود سعی کنید مربی و باشگاه های برای او انتخاب کنید. (برای کودکان 4 - 6 سال)

خانه ای با هیجانات سالم

چنانچه هدف شما آگاهی بیش تر از احساسات فرزندان است و قصد دارید روش های سالم برون ریزی خشم خود را کنترل کرده، رفتار خود را الگویی برای فرزندان قرار دهید:

- 1 - علت خشم خود را پیدا کنید.
- 2 - تا 10 بشمارید.
- 3 - اجازه دهید فرزندان احساسات خودش را برای شما شرح دهد.
- 4 - عصبانیت خود را فراموش کنید.
- 5 - مدتی به پیاده روی و قوم زدن بپردازید.
- 6 - به کودکان کمک کنید تا احساس خشم را در خود بشناسد و دریابند که رفتار افراد نشأت گرفته از احساسات درونی آنهاست.
- 7 - انعطاف پذیری باشید.
- 8 - به کودکان حق بدهید که در مواردی عصبانی شوند، اما رفتارهای خشونت آمیز را بپذیرند.
- 9 - چنانچه کار خطا و اشتباهی انجام دادید، عذرخواهی کنید.
- 10 - خود را جای فرزندان قرار دهید و از دید او به موقعیت نگاه کنید.

11 - شیوه های مسالمت آمیز بیان خشم را به فرزندتان بیاموزید.

همواره به خاطر داشته باشید:

1 - علت اصلی عصبانیت ناکامی است.

2 - پرخاشگری ناشی از احساس ضعف و درماندگی است.

3 - چنانچه هر یک از والدین و یا سایر اعضا خانواده نتواند خشم خود را با روش های غیر پرخاشگرانه ابراز دارند، کودکان نیز شانس برای یادگیری این مهارت نخواهند داشت. والدین می توانند پرخاشگری کودک را به وسیله ابراز توجه، رسیدگی به کودک و آموختن شیوه های سالم و قابل قبول رسیدن به هدف، کاهش داده، باعث آرامش و ارتقاء توانایی درونی او شوند .

عموما پرخاشگری در کودکان زیر پنج سال بصورت امری عادی و معمولی دیده میشود و این برای والدینی که با آن روبرو میشوند سخت و گاهی غیر قابل تحمل است. درسین پیش از دبستان کودکان بطور معمول هنوز نمی دانند که چگونه باید بایکدیگر تعامل کرده و کنار بیایند پس بهنگام بازی ممکن است؛ بر سر هر چیز دیگری درگیر شوند و اعمال خشونت آمیزی از خود نشان دهند . دلایل پرخاشگری در کودکان بشرح زیر میباشد:

-بروز ترس در کودکان: گاهی اوقات دلیل پرخاشگری کودکان در ترسهایشان نهفته است. زمانی که کودکان از نزدیکانش احساس طرد شدگی میکنند ممکن است، این حس خود را با عصبانیت نشان دهند.

- ناتوانی در انجام کارهایی که به آنها محول میشود یا خودشان میخواهند انجام دهند: کودکان زیر 5 سالی که هنوز در حال مهارت آموختن است؛ ممکن است؛ کاری را بدون کمک

دیگران نتوانند انجام دهند و این حس ناتوانی باعث بروز خشم و پرخاشگری در کودکان می‌گردد.

-خستگی و یا گرسنگی کودکان: برخی مواقع تنها علتِ عصبانیت کودکان خستگی و گرسنگی می‌باشد. آنها نمی‌دانند در این زمان چه باید بکنند بنابراین بادعوا، خشم و داد و فریاد احساسات خودشان را بروز می‌دهند.

چیزی که در این زمینه اهمیت دارد این است، که کودکان بمرور زمان و با پیشرفت مهارت‌های کلامی می‌توانند بر خشم خود غلبه کرده و در 5 سالگی مهارت‌های کلامی آنها تا حد زیادی پیشرفت میکند و باگذشت زمان کودکان یاد می‌گیرند که بجای داد و فریاد و پرخاشگری از کلمات و حرف زدن بمنظور حل مسایلشان استفاده نمایند. به آنها بیاموزید که از طریق حرف زدن و بحث درباره مساله و مشکلشان نتیجه بهتری می‌توان گرفت تا بواسطه پرخاشگری و اعمال خشونت آمیز .

از کودکان خود بخواهید در مقابل رفتارهای پرخاشگری خودشان حتماً معذرت خواهی کنند، حتی اگر مجبور باشید خودتان آنها را نزد فرد آسیب‌دیده ببرید و تا زمانیکه عذرخواهی کنند، صبر کنید.

نتیجه گیری

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 فرزندشان می‌شود شناسایی و سپس برای رفع آن به کمک روان شناسان و متخصصان اقدام نمایند.

روش هایی برای درمان پرخاشگری کودکان

- 1 - 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) ساعاتی را که کودک فیلم های خشونت آمیز تلویزیونی می بیند، محدود کنید .
ب) فیلم ها، تصاویر و روزنامه کودک را به دقت انتخاب کنید .
ج) الگوهای را در اختیار کودک بگذارید که پرخاشگرانه نباشند.
ح) 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 ی 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 - برای مهار رفتار کودکان، فنون محروم سازی ممکن است تا حدودی مفید واقع شود. بنابراین رفتارهای پسندیده را به وضوح تشریح کنید و پاداش ها و کیفرهای آنها را بیان نمایید .

- 12 -فعالیت های ساعتی او را در صورت امکان با شرکت کودکی دیگر طراحی کنید .
- 13 -از تنبیهات بدنی پرهیز کنید .
- 14 -علت رفتار پرخاشگرانه وی را بیابید .
- 15 -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 .
- 16 -به کودک بفهمانید که با هر رفتار خشونت آمیز، خود را از شما بیشتر دور می کند .
- 17 -از کودک پرخاشگر بخواهید الگوی مطلوبی برای خود بیابد و فهرستی از رفتارهای الگو را در کوتاه مدت اجرا نماید .
- 18 -با کودک قرارداد رفتاری ببندید تا برای رفتارهای مطلوبش جایزه دریافت کند و نتیجه اعمال نامطلوبش را ببیند .

همه جوامع باید راه هایی را بیابند تا مانع از آن شوند که اعضای آن به هم آسیب برسانند. همه مردم رفتار پرخاشگرانه را تا اندازه ای کنترل می کنند ولی از لحاظ ارزشی که برای آن قایلند و میزان محدود کردن آن، با هم فرق دارند.

منابع:

1. به پژوه، احمد . سلیمانی ، منصور. افروز ، غلامعلی. غلامعلی لواسانی ، مسعود. 1389 .
تأثیر آموزش مهارت های اجتماعی بر سازگاری اجتماعی و عملکرد تحصیلی دانش
آموزان دیرآموز. فصلنامه نوآوری های آموزشی، شماره 3، سال نهم. 166
2. شهیم، سیما. (1385). پرخاشگری آشکار و رابطه ای در کودکان دبستانی. مجله پژوهش -
های روان شناختی. شماره 1 و 27، صص 2-44.
3. روزنهان دیویدال و سلیگمن سارتین ای. پی؛ 1387. آسیب شناسی روانی؛ ترجمه یحیی
سیدمحمدی، تهران: انتشارات ساوالان، 99.
4. کدیور، پروین (1390). روانشناسی تربیتی، انتشارات سمت ، تهران.
5. کندال، فیلیپ سی (1384) . روان شناسی مرضی کودک . ترجمه ی بهمن نجاریان و
ایران داوودی . تهران: رشد. 271
6. معتمدی ، عبدالله. امیرپور، برزو. 1391. تأثیر سبک های تفکر بر الگوهای ابراز و مهار
خشم در دانشجویان. مجله علوم رفتاری. دوره 6، شماره 1، 17-23