



به اسم خدا

پرخاشگری چیست و چگونه آن را کنترل کنیم



● Aggression پرخاشگری

- عبارتست از رفتاری که هدف آن صدمه زدن به خود یا به دیگری می باشد در این تعریف قصد و نیت فرد مهم است .
 - پرخاشگری رفتارهای برون ریزانه است که مشخصه ی آن تجاوز به حقوق افراد دیگر اجتماع و تأثیر آزارنده ی این رفتار است . اعمال پرخاشگرانه شامل رفتارهای جسمی نظیر تهدید کردن ، مشاجره ی لفظی و کلامی و تخریب است .
- لذا کودکی که بر علیه بزرگترهایش سرکشی می کند پرخاشگر است ولی در عین حال نشان می دهد که انگیزه های او را به سوی استقلال که جزء ضروری و با ارزش رشد اوست رهبری می کند

• انواع پر خاشگری

- 1- پر خاشگری ذاتی و فطری

2- پر خاشگری اجتماعی

1- پرخاشگری ذاتی و فطری

- پرخاشگری به عنوان یک نیروی نهفته هیدرولیکی است که به تدریج در شخص متراکم و فشرده می‌شود و سرانجام نیاز به تخلیه پیدا می‌کند. مطلوب و صحیح آن در ورزش‌ها و بازیها تخلیه شود جنبه سازندگی خواهد داشت. در غیر اینصورت به گونه‌ای تخلیه می‌شود که مخرب خواهد بود و ممکن است اعمالی از قبیل قتل، ضرب و شتم، تخریب و نظایر آن را در برداشته باشد. از نظر فروید پرخاشگری در انسان نماینده غریزه مرگ است که در مقابل غریزه زندگی در فعالیت است، یعنی همچنان که غریزه زندگی ما را در جهت ارضای نیازها و حفظ هدایت می‌کند غریزه مرگ به صورت پرخاشگری می‌کوشد به نابود کردن و تخریب کردن بپردازد این غریزه چنانچه بتواند دیگران را نابود می‌کند و از بین می‌برد و اگر نتواند دیگران را هدف قرار دهد به جانب خود متوجه شده و در خودآزاری و خودکشی جلوه گر می‌شود،

2- پرخاشگری اجتماعی

- پرخاشگری ناشی از ناکامی های بنیادی؛ احساس ناامنی و یادگیری و مشاهدات محیطی است
- تحقیقات نشان داده است که پرخاشگری کاملاً جنبه تقلیدی دارد و از راه مشاهده کسب می شود

علل و عوامل پرخاشگری

- 1- فرضیه ناکامی
- ناکامی پرخاشگری را افزایش می‌دهد پرخاشگری می‌تواند ناکامی‌های فشرده را رها سازد

2- علل شخصیتی

- الف) علل جنسی: هورمونهای تستسترون و استروژن
- ب) علل ارثی: بعضی از افراد پرخاشگر، پدر یا مادر یا اجدادشان زمینه پرخاشگری را دارند و به کودکان خود منتقل می‌کنند. همان گونه که خصوصیات جسمانی مانند رنگ چشم- مو- قد و... منتقل می‌شود خصوصیات روانی نیز منتقل می‌شوند.
- ج) علل جسمانی: بچه‌هایی که از نظر جسمانی مشکلاتی مانند کم کاری یا پرکاری بعضی غدد- مشکلات بینایی یا کم خونی و... دارند آمادگی بیشتری برای پرخاشگری دارند

3-عوامل خانوادگی

- نابسامانی خانواده ؛ رفتار متضاد والدین ؛ غیبت‌های طولانی والدین ، خشونت ها ، سرزنش ها و سختگیری والدین تحقیرهای والدین و ناتوانی در برقراری روابط عاطفی و اجتماعی

• الف) نحوه برخورد والدین با نیازهای کودک

- تجربه نشانگر آن است که چنانچه همیشه توقعات و انتظارات فرد برآورده شده باشد او بیشتر از کسانی که توقعات و انتظاراتشان برآورده نشده است خشمگین و پرخاشگر می شود.

• ب) وجود الگوهای نامناسب،

- بررسی های انجام شده نشان می دهد که بیشتر کودکان پرخاشگر والدین خشن و متخاصمی داشته اند

- ج) تأثیر و تشویق رفتار پرخاشگرانه: عده ای رفتار پرخاشگرانه و زورگویی را نشانه شهامت و قدرت می دانند و به بهانه آموزش دفاع از خود به کودک می گویند «از کسی نخوری» «توسری نخوری» و...

• د) تنبيه والدین و مربیان:

- تنبيه عامل فزاینده و تقویت کننده پر خاشگری است زیرا علاوه بر اینکه سبب خشم و احتمالاً پر خاشگری کودک می شود، شخص تنبيه کننده الگوی نامناسبی برای پر خاشگری کودک می شود

4 عوامل محیطی (اجتماعی - فرهنگی)

- الف) زندگی در محیط نامناسب و تغذیه ناقص.
- ب) تقویت پرخاشگری به علت عوامل اجتماعی مثل جنگ یا عوامل تنش زا
- ج) مشاهدات اجتماعی، مشاهده وقایع و اتفاقاتی که در جامعه رخ می دهد مانند درگیری های اجتماعی محدودیت های اجتماعی تبعیضات بی عدالتی ها.... سبب ایجاد خشم و پرخاشگری می شود.
- د) نقش رسانه های گروهی، تأثیر پذیری افراد از برنامه های تلویزیون و اثر فیلم های خشن و آزار دهنده در ایجاد رفتار خشن و پرخاشگرانه
- و) نقش بازی های ویدئویی در پرخاشگری
- انجام بازی های ویدئویی پرخاشگرانه پرخاشگری را به خصوص در بین کودکان افزایش می دهد

تکنیک‌هایی لازم برای کنترل پرخاشگری

- 1 - صمیمت، اعتماد و مشارکت
- 2- تامل و سکوت
- 3- تخلیه یعنی اینکه به طور مستقیم جواب خشونت را ندهیم
- 4- مدل پرخاشگری غیر پرخاشگرانه (قدم زدن و....)
- 5- پرهیز از تنبیه
- 6- صحبت کردن در مورد مشکل
- 7- یادگیری کنترل خشم
- 8- ایجاد حس طنز و شوخی

- 9--پذیرفتن واقعیت ها
- 10-گفتگو و مذاکره
- 11-مهار خشم با وقفه اندازی
- 12-تغییر اندیشه خشم آمیز
- 13-ایجاد بینش و آگاهی نسبت به توان کنترل خود(کنترل ذهن)
- 14-بیان احساس خود
- 15- انتخابهای سالم برای پیشگیری از خشم

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) الگوهایی را در اختیار کودک بگذارید که پرخاشگرانه نباشند.

- همکاری، مسئولیت و پیگیری مسائل مورد علاقه را با دادن مسئولیت به کودکان تشویق کنید.
- (ح) همراه کودک برنامه ای 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 بایستی کودک به دلیل رفتار خشونت آمیزش تنبیه شود، بهتر است به طریقی باشد که منجر به حمله 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.

- 19- آزمایش وچکاپ کامل (سطح آهن خون) وتیروئید

- 20-اصلاح تغذیه

- 21- ورزش مستمر را جدی بگیرید

- 22- تفریح سالم وپیاده روی در پارک

کمبود این ویتامین ها باعث عصبانیت و پرخاشگری می شود



فقدان ویتامین 1ب و 6ب سبب ضعف عضلات و بروز حالت عصبی و تحریک پذیری می شود

- افسردگی، حالت تهوع، خستگی، افزایش خطر بیماریها و عفونتها و تشنج در کودکان از علائم دیگر کمبود ویتامین 6ب در بدن است.
- بر اساس مطالعات علمی، ترکیبی از ویتامین 6ب و ویتامین ای همراه با تلفیقی از گیاهان دارویی نظیر گل مغربی، سنبل الطیب و ملیس در بهبود علائم آزاردهنده نظیر بی قراری، تحریک پذیری، اضطراب، پرخاشگری، عصبانیت و افسردگی موثر است.
- منابع اصلی غذایی ویتامین 6ب در جوانه گندم، زرده تخم مرغ، آجیل، گوشت، ماهی و موز وجود دارد، در صورت تامین نشدن این ویتامین از طریق مواد غذایی می توان بر اساس توصیه پزشک از مکملهای غذایی استفاده کرد به ویژه زمانی که تلفیقی از چند ریزمغذی و گیاهان دارویی مورد نیاز بدن باشد.

با آرزوي موفقيت
رضا ناظري

<http://rezanazeri.ir>
rezanazeri273@gmail.com