



## پرخاشگری کودک و روش هایی برای کنترل خشم و عصبانیت او

مدیریت و کنترل خشم کودکی که عصبانی و خشمگین است آسان نیست.

نصر: مدیریت و کنترل خشم کودکی که عصبانی و خشمگین است آسان نیست. اگر با مشکل پرخاشگری کودک خود مواجهید، احتمالاً لحظات دشواری را تجربه می کنید. اما این مشکل نیز مانند سایر مشکلات بدون راه حل نیست و برای مدیریت و کنترل خشم کودک، روش هایی وجود دارد که اگر از آن ها مطلع باشید، در موقعیت های مختلف به کمکتان خواهد آمد.

بهتر است در ابتدا علت خشم و پرخاشگری را شناسایی کنید. در واقع، گام نخست تشخیص راهکار برای هر مسئله ای تعریف دقیق و درست آن است.

### دلایل پرخاشگری کودک چیست؟

گاهی اوقات، وجود حدی از پرخاشگری در کودک طبیعی است. مثلاً وقتی خواسته کودک به هر دلیلی برآورده نمی شود یا والدین او را از انجام بعضی کارها منع می کنند، باید انتظار کمی ناراحتی و عصبانیت را از جانب کودک داشته باشید. اما پرخاشگری، در صورت دائمی بودن، نیاز به بررسی دارد. ریشه پرخاش و عصبانیت را می توان در موارد زیر پیدا کرد:

- بعضی کودکان با هدف جلب توجه والدین و دیگران دست به پرخاشگری می زنند
- بی توجهی والدین ممکن است باعث پرخاشگری و عصبانیت کودک شود
- گاهی اوقات، کودک بین رفتار خوب و بد نمی تواند تمایز قائل شود یا حد و مرزهای رفتاری در خانه مشخص و روشن نیستند
- خشم و عصبانیت والدین برای کودک مجوز پرخاشگری را صادر می کند
- تغذیه نامناسب هم ممکن است دلیلی برای ایجاد پرخاشگری در کودک باشد. غذاهای به شدت چرب و شیرین مثل شکلات، چیپس و نوشابه روی خلق و رفتار کودک اثرات منفی می گذارد
- کودکی که به دلیل موضوعات کم اهمیت یا خارج از کنترل، مثل نگرفتن نمره عالی در درسی که در آن استعداد یا علاقه ای ندارد، مدام تحقیر می شود و والدین او را دعوا می کنند به تدریج به فردی پرخاشگر بدل می شود
- برخی کودکان کم سن، به علت نداشتن مهارت های کافی در برقراری رابطه و ابراز هیجانات در مواقع ناراحتی و غم یا استرس، دست به پرخاشگری می زنند
- دعوا و مشاجرات والدین، انزوا و تنهایی، مورد زورگویی و قلدری قرار گرفتن از سوی بچه های دیگر و مواردی مانند این ها هم ممکن است موجب پرخاشگری کودک شود
- مصرف بعضی داروها نیز ممکن است بر خلق کودک تاثیر بگذارد و او را تحریک پذیر کند

### راه های مقابله با پرخاشگری کودک چیست؟

کنترل و مدیریت پرخاشگری کودک کمی زمانبر است، اما تا حد زیادی به کمک استراتژی ها و راهکارهایی که در ادامه به آن ها پرداخته می شود می توان این کار را انجام داد:

### تعیین قوانین

یکی از روش های مؤثر برای کنترل پرخاشگری کودک تعیین قوانین و مرزهاست. مثلاً به کودک یاد دهید که بعد از بازی اسباب بازی هایش را جمع کند. قبل از اینکه قوانین را تعیین کنید، با کودک درباره آن ها صحبت کنید. قوانین روشن و مشخص باعث می شود کودک بفهمد چه انتظاری از او می رود. بعد از اینکه به قوانین پایبند ماند، از او تشکر کنید تا این رفتار در او تقویت شود. از دستور دادن و امر و نهی کردن برای تعیین و اجرای قوانین بپرهیزید. در مقابل، با واژه های مؤدبانه ای مانند «لطفاً» و «سپاسگزارم» به فرزندتان یاد دهید که برای اجرا و پایبندی قوانین ارزش قائلید.

### صحبت کردن از عواقب پرخاشگری

یکی دیگر از روش های مؤثری که می تواند به کنترل پرخاشگری کودک کمک کند صحبت کردن از عواقب پرخاشگری است. اگر کودک ببیند که رفتارهای پرخاشگرانه و نقض قوانین خانه عواقبی دارد، سعی می کند رفتاری مناسب داشته باشد.

### ارائه الگوهای مناسب

معمولاً والدین الگوی رفتاری فرزند هستند، چون کودک بیشترین زمان را با آن ها صرف می کند. اغلب کودک رفتارهای والدین را تقلید می کند. بنابراین، الگوی مناسبی برای او باشید. رفتارها و واکنش های شما می تواند بر رفتارهای کودک اثر بگذارد. پس

اگر فردی آرام و به دور از پرخاش باشید، کودکان هم از پرخاشگری دور خواهد شد. هرگز وقتی کودک قشقرق راه می اندازد یا پرخاشگری می کند، سر او فریاد نزنید. سعی کنید تا زمان آرام شدن کودک آرامش خود را حفظ کنید. بعد از اینکه آرام شد، با مهربانی، اما مقتدرانه با او صحبت کنید. بهتر است به او یادآوری کنید که چنین رفتارهایی غیرقابل پذیرش است و عواقبی در پی دارد.

توجه مثبت به رفتارهای صحیح یکی دیگر از راهبردهایی که می تواند به کنترل پرخاشگری کودک کمک کند توجه مثبت است. همان طور که برای کودک توضیح می دهید که پرخاشگری عواقبی دارد، در برابر رفتارهای مناسب و صحیح او نیز، بهتر است واکنش و توجه مثبت نشان دهید.

آموزش خودکنترلی آموزش تمرین های خودکنترلی نه تنها در دوران کودکی به کمک فرد می آید، بلکه در بزرگسالی نیز بسیار مؤثر است. یکی از مهم ترین کارهایی که والدین می توانند برای کودک انجام دهند آموزش خودکنترلی است.

مجله تربیت کودک و فرزندپروری «کودکت»