

خشم بچه ها را کوچک بشمارید

خشم حالت برانگیختگی و هیجان شدید در هنگام روبه رو شدن با محرک های نامناسب محیطی است و احساسی است که همه بچه ها به نوعی آن را تجربه می کنند...



خشم حالت برانگیختگی و هیجان شدید در هنگام روبه رو شدن با محرک های نامناسب محیطی است و احساسی است که همه بچه ها به نوعی آن را تجربه می کنند.

خشم بخشی از زندگی ماست و باید به بچه ها آموخت که چگونه با خشم خود کنار بیایند، برخی اوقات کودکان احساساتشان را از طریق رفتار بروز می دهند. زیرا این تنها روشی است که از طریق آن می توانند آنچه را احساس می کنند، بیان کنند.

حسن خشم، سرخوردگی و بلاتکلیفی درباره چیزی، یا احساس گناه و شرم، می تواند موجب اشباع احساسات فرزندان یا خستگی و ناخوشی فیزیکی آنان شود و یا به طغیان احساسی یا رفتاری آنها بینجامد.

شیوه های برخورد والدین

والدین در برابر خشم و پرخاشگری کودکان به شیوه های متفاوت رفتار می کنند.

۱- درصد بیشتری از والدین در مقابل پرخاشگری کودکان خشمگین می شوند.

۲- بعضی از والدین در مقابل پرخاشگری کودکان سکوت می کنند و اصلاً واکنشی نشان نمی دهند.

۳- بعضی از والدین در مقابل پرخاشگری کودکان رفتار منطقی و مناسب با استفاده از اصول روانشناسی و تربیت کودک نشان می دهند.

ویژگی های کودکان پرخاشگر

* کودکان پرخاشگر ایجاد مزاحمت می کنند و حالت دفاعی به خود می گیرند.

* دیگران را مدام سرزنش می کنند.

* نظم و انضباط ندارند.

* با والدین رابطه خوبی ندارند.

* از مدرسه و معلم خاطره خوشی ندارند.

* از بازگو کردن احساسات خود علیه والدین وحشت دارند.

* محبت کافی از والدین دریافت نمی کنند.

* والدین پرخاشگری دارند.

* والدین، تمام خواسته های کودک را بدون چون و چرا برآورده می کنند.

* تحریک پذیر هستند.

* زودرنج و کج خلق هستند.

* اضطراب و افسردگی دارند.

* متعلق به خانواده های آشفته و از هم گسیخته اند.

* مهارت های ارتباطی و هیجانی ندارند.

* از فقر اقتصادی و فقر فرهنگی رنج می برند.

ریشه های پرخاشگری

از علل و ریشه های پرخاشگری کودکان می توان به این عوامل اشاره کرد:

۱- عوامل ارثی و مسائل فیزیولوژیک

۲- عوامل اجتماعی، اقتصادی و فرهنگی

۳- عوامل خانوادگی

۴- عوامل روانی و اعتقادی

نتایج تحقیقات نشان می دهد که عواملی مانند ناکامی، ناامیدی، تهدید، مورد توجه واقع نشدن، انتظارات بیش از حد از دیگران، خستگی و یکنواخت بودن محیط زندگی و کار و اضطراب و استرس موجب پرخاشگری می شود. همچنین نداشتن برنامه ریزی، حمله فیزیکی، طرد شدن و اصرار و پافشاری برای انجام کار نیز در بروز پرخاشگری تأثیرگذار است.

والدین چه می توانند بکنند

کنترل احساس خشم یکی از مهارت های زندگی است. والدین و بزرگترها می توانند نحوه مقابله با خشم و پرخاشگری را به کودکان آموزش دهند. والدین باید به کودکان بیاموزند که چگونه با خشم خود به روش مفید و مؤثر برخورد کنند و در موقعیت های مختلف چگونه از مهارت های زندگی استفاده کنند تا زندگی بهتر و سالم تری داشته باشند.

ابزار و روش هایی که برای کنترل و اداره خشم و پرخاشگری مورد استفاده قرار می گیرد شامل چهار دسته کلی است:

۱- ابزار بدنی

۲- ابزار فکری

۳- ابزار روانشناختی

۴- ابزار اعتقادی

ابزار بدنی

آن دسته از روش هایی است که ما از آنها برای آرام کردن خود استفاده می کنیم. مانند دراز کشیدن، شل کردن عضلات بدن و نوازش کردن.

ابزار فکری

می توانیم از فکر برای تعدیل خشم خود استفاده کنیم. شوخی کردن و معطوف کردن افکار به سمت موضوعات جذاب و خوشایند از جمله این راهکارهاست.

ابزار روانشناختی

برای تعدیل خشم می توان از شیوه های روانشناختی بهره گرفت مانند. بازسازی شناختی که شامل مسأله گشایی، رفتاردرمانی و روانکاوی است.

نتایج و پیامدهای خشم

افزایش قند خون، ضربان قلب و فشار خون، سردرد، افزایش ناراحتی های معده، ناراحتی های گوارشی، مشکلات بین فردی و مشکلات پوستی، همچنین افزایش جنایت و خودکشی از جمله پیامدهای خشم است.

توصیه های درمانی برای مقابله با خشم کودکان

استفاده از روش آرمیدگی

روش های ساده آرمیدگی مثل تنفس عمیق و آرام سازی ذهن می توانند به شما در کاهش احساس عصبانیت کمک کنند.

بازسازی شناختی

منظور از بازسازی شناختی این است که هر فردی به راحتی می تواند افکارش را تغییر دهد. مردم عصبانی تمایل دارند که با صدای بلند حرف بزنند و ناسزا بگویند، جیغ بکشند، وسایل بشکنند، اشیا پرتاب کنند یا داد بزنند. می توان با جایگزین کردن افکار و اعمال مثبت و منطقی، خشم خود را کنترل کرد.

ورزش

ورزش بخصوص در فضای باز، نه تنها سلامت جسمی را بهبود می بخشد، بلکه به تسکین اعصاب و سلامت روانی نیز کمک می کند. ورزش مداوم موجب سلامت قلب و عروق، کاهش چربی بدن، زیباسازی شکل بدن، از بین بردن غم و افسردگی و اضطراب، افزایش عزت نفس و شادی و سرزندگی می شود.

افزایش شوخ طبعی

«خنده بر هر درد بی درمان دواست.» شوخ طبعی از طرق مختلفی موجب کاهش خشم و پرخاشگری می شود. در مورد مزیت خنده درمانی در مقاله های بعدی به صورت مفصل بحث خواهیم کرد.

آموزش اجتناب

اگر هنگام ورود به اتاق کودکان، بی نظمی اتاق موجب عصبی شدن شما می شود، در اتاق او را ببندید. وقتی می بینید دیدن یک فرد باعث خشم شما می شود، از دیدن او اجتناب کنید. وقتی بعضی مکان ها موجب پرخاشگری و خشم شما می شود، از رفتن به آن محیط اجتناب کنید.

تغییر محیط

بعضی اوقات، عوامل محیطی - اجتماعی محرک خشم و ناراحتی ما می شوند. در این گونه موارد یگانه راه برای حل مشکل، تغییر محیط است.

افزایش مهارت های ارتباطی

مردم عصبانی تمایل دارند که زود به نتیجه برسند. بعضی از مردم همیشه از دیگران انتقاد می کنند. بعضی از آنان پشت سر دیگران غیبت می کنند. بعضی از مردم نحوه ارتباط برقرار کردن را نمی دانند و موقعیت و جایگاه افراد را نمی شناسند.

بهترین راه برای بهبود شرایط این افراد، افزایش مهارت های ارتباطی و اجتماعی است. از این طریق می توان خشم خود را کنترل کرد.

توصیه هایی برای کاهش خشم کودکان

۱- به کودکان بیاموزیم که چگونه خود را آرام کنند. می توان به کودک آموزش داد که در موقع خشم به موسیقی گوش بدهد، نقاشی بکشد یا دوش بگیرد.

۲- چگونگی برقراری ارتباط و بیان و انتقال احساس را به کودکان بیاموزیم.

۳- مهارت های حل مسأله را به کودکان بیاموزیم. کودک باید راه های برخورد با مشکلاتی را که با آنها مواجه می شود، بیاموزد.

۴- شوخ طبعی را به کودکان بیاموزیم.

۵- به بچه ها توضیح دهیم که هنگام خشم چه کارهایی را می توانند انجام دهند و چه کارهایی را نمی توانند انجام دهند.

۶- می توانیم بچه ها را تشویق کنیم تا احساس خشم شان یا احساسات درونی خود را بنویسند.

۷- در هنگام خشم کودک رفتار خودتان را مثال زنید، بلکه درباره احساسات او صحبت کنید.

۸- خشم کودک را کوچک، حقیر و مسخره جلوه ندهید. در لحظه خشم کودک نخندید و از گفتن جملاتی مانند «مرد به این بزرگی خجالت داره» یا «وقتی عصبانی هستی چقدر زشت می شوی»، بپرهیزید.

۹- سخنرانی و نصیحت نکنید.

۱۰- او را با کودکان دیگر مقایسه نکنید.