



## پرخاشگری در کودکان ناشی از آموزش‌های والدین است

یکی از شکایتهای رایج والدین در مورد فرزندانشان، پرخاشگری و رفتارهای خشن است که متأسفانه برای والدین دغدغه شده اما معمولاً تا زمانی که این پرخاشگری به حد خطرناک نرسد...

سلامت نیوز: یکی از شکایتهای رایج والدین در مورد فرزندانشان، پرخاشگری و رفتارهای خشن است که متأسفانه برای والدین دغدغه شده اما معمولاً تا زمانی که این پرخاشگری به حد خطرناک نرسد سعی در درمان آن نمی‌شود، البته ناگفته نماند رفتار پرخاشگرانه در کودک تا سنین سه‌سالگی امری طبیعی است و در اکثر کودکان دیده می‌شود اما زمانی که پرخاشگری با هدف آسیب رساندن یا مجروح ساختن دیگران، تهدید کردن به صورت مکرر، درگیری و نزاع باشد نشان از طغیان‌های خطرناکی دارد که کودک نیازمند درمان هرچه سریع‌تر است.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از شرق؛ در زمینه رفتارهای پرخاشگرانه، منشا و درمان آن با رضا شهلا مشاور کودک مصاحبه کرده‌ایم که در زیر می‌خوانید:

### رفتارهای پرخاشگرانه در کودک

در طبقه‌بندی احساسات، پرشورترین هیجان، هیجان خشم است. رضا شهلا در این باره توضیح می‌دهد: #171& خشم جزو هیجانات منفی به حساب می‌آید که ما را برانگیخته می‌کند و حتی بعضی مواقع این هیجان از ما محافظت می‌کند. در واقع هیجان خشم به ما این پیام را می‌دهد که اوضاع آنگونه که باید نیست. میزان افزایش هیجان خشم همراه با جبهه بیرونی رفتاری باعث پرخاشگری می‌شود که یکی از نشانه‌های اختلالات رفتاری در کودکان است.

یعنی اگر کودکی به‌طور مداوم و مکرر دچار عصبانیت شود که متناسب با شرایطش نباشد و در مکان‌های مختلف اتفاق بیفتد این کودک مبتلا به رفتار پرخاشگرانه است. #171& وی در مورد اینکه آیا پرخاشگری یک نوع اختلال است ادامه می‌دهد: #171& پرخاشگری به معنای اختلال وجود ندارد بلکه نشانه‌های سه اختلال عمده است:

1- اختلال نافرمانی-مقابله‌ای: این اختلال به صورت یک الگوی پایدار از رفتارهای تندخویانه، خشونت آمیز، مقابله‌ای و خودسرانه است که نامتناسب با سن کودک است، نشانه‌های این اختلال این است که کودک زود از کوره درمی‌رود، با بزرگترها جروبخت می‌کند، به‌طور جدی از خواسته‌های والدین سرپیچی می‌کند، از روی عمد دیگران را اذیت می‌کند، زودرنج است و خشمگین، عصبانی، کینه‌جو و انتقام‌جو می‌شود.

2- اختلال سلوک: یک الگوی تکراری با ثبات از رفتار که طی آن حقوق اساسی دیگران یا هنجارهای اجتماعی و مقررات عمده توسط کودک زیر پا گذاشته می‌شود که دارای نشانه‌هایی چون تخریب اموال، فریبکاری و دزدی، پرخاشگری نسبت به افراد، حیوانات و نقض جدی مقررات است.

3- اختلالات همایند با رفتار پرخاشگرانه: این کودکان اکثراً مشکلات یادگیری و تحصیلی دارند، عزت نفس پایین، بیش‌فعالی، نقص توجه، اضطراب و افسردگی و نقص‌های شناختی، کلامی، مشکلات با همسالان و مشکلات خانوادگی که به اشتباه، روانپزشکان در این اختلال، به تجویز داروهای آرامبخش برای این دسته کودکان می‌پردازند باعث نتیجه معکوس و به وجود آمدن رفتار پرخاشگرانه می‌شود.

این مشاور کودک رفتار پرخاشگرانه در کودک را به دو دسته تقسیم می‌کند: #171& 1- پرخاشگرانه خصمانه: در این نوع پرخاشگری کودک رفتاری را نشان می‌دهد به منظور صدمه زدن و آزار رساندن به دیگری و در واقع هدف آزار رساندن است 2- پرخاشگری وسیله‌ای: کودک رفتاری نشان می‌دهد که به وسیله آن خواستار به دست آوردن هدف دیگر است. #171&

پسرها بیشتر از دخترها پرخاشگرند

رضا شهلا در مورد تفاوت جنسیتی در این نوع رفتار می‌گوید: «#171؛ همان‌طور که گفتیم پرخاشگری در سه‌سالگی طبیعی است. در سیستم فرآیند رشد کودک ما یک‌سری واکنش‌هایی داریم مانند فحاشی، ترس، پرخاشگری که در یک مقطع زمانی رخ می‌دهد. همه بچه‌ها در سن سه تا سه‌و‌نیم‌سالگی چه دختر و چه پسر پرخاشگری طبیعی دارند. طریقه ارتباط برقرار کردن والدین با کودک نیز در این دوره نقش مهمی در ماندگاری این رفتار دارد. تفاوت‌های جنسیتی در پرخاشگری بعد از تقریباً سه‌سالگی نمود پیدا می‌کند. پسرها بیشتر از دخترها پرخاشگرند، البته پرخاشگری پسرها به صورت حمله به سمت دیگران، پرت کردن اشیاء و درگیری با مرجع قدرت است اما در دختران رفتارهای پرخاشگرانه تلافی‌جویانه است و بیشتر به صورت نافرمانی و سرپیچی است و کمتر حالت فیزیکی دارد.»

آسیب‌شناسی این رفتار نابهنجار

علل بسیاری در شکل‌گیری رفتار پرخاشگرانه وجود دارد. شهلا چندین عامل را به‌عنوان عوامل کلیدی در شکل‌گیری رفتار پرخاشگرانه بر می‌شمارد:

1- الگوپذیری کودک از والدین: این فاکتور از مهم‌ترین عوامل به شمار می‌رود. پرخاشگری در کودکان، یادگیری از الگوهای والدین است. والدین کودکان به شدت پرخاشگر، به هنگام اعمال قوانین و قواعد، خشونت به خرج می‌دهند و این در حالی است که خود پدر و مادر این خشم را نمی‌بینند. انتقادهای تند، نیش و کنایه و متلک، نافرمانی، لجابت جزو نشانه‌های رفتار پرخاشگرانه در والدین است. نظریه‌ای در این باب وجود دارد که می‌گوید کودک رفتاری را ایجاد می‌کند که قبلاً بزرگترها آن رفتار را انجام داده‌اند یا حتی شیوه تعامل با فشار والدین با کودک باعث بروز رفتارهای پرخاشگرانه می‌شود.

2- کودک ناکام پرخاشگر می‌شود: کودکان ناکام که نمی‌توانند نیازهایشان را به نحو صحیحی ارضا کنند در طول روز یا هفته مدام با ناکامی مواجه می‌شوند در ارتباط برقرار کردن با دیگران، در مدرسه با معلم و... البته باید بدانید سوءرفتار کودک با چهارهدف صورت می‌گیرد: 1- جلب توجه: کودک از طریق غیرمفید جلب توجه می‌کند. 2- قدرت طلبی: کودک فکر می‌کند زمانی اهمیت دارد که خودش اعمالی را که دوست دارد انجام دهد و والدین را به مبارزه دعوت می‌کند. 3- انتقام: کودک فکر می‌کند دیگران دوستش ندارند و زمانی به او اهمیت می‌دهند که به آنها آسیب برساند. 4- نمایش بی‌لیاقتی: فرد این رفتار را از خود نشان می‌دهد که ناتوانی‌اش را به والدین بروز دهد.

3- پرخاشگری نشانه تضادهای درونی است: گاهی کودک در دوگانگی و تضاد قرار می‌گیرد و بر سر دو راهی، گیر می‌کند و نمی‌داند کدام را باید انتخاب کند، در این حالت دچار تعارض، اضطراب و خشم می‌شود. مثلاً کودکی که به والدین مخصوصاً مادر وابستگی دارد و دوست دارد در خانه کنار مادرش باشد از طرفی باید به مهد یا مدرسه برود در این حال دچار دوگانگی می‌شود.

4- ژنتیک و عوامل عصبی-زیستی: در سیستم زیستی افراد دو مکانیسم وجود دارد.

1- مکانیسم بازدارنده رفتار 2- مکانیسم فعال سازی. مکانیسم بازدارنده رفتار؛ اضطراب تولید می‌کند و رفتارهای جاری افراد را در هنگام بروز و مواجهه با محرکات از نظر دریافت پاداش یا تنبیه متوقف می‌کند. در واقع ما اصطلاح ترمز را برایش به‌کار می‌بریم اما مکانیسم بعدی در پاسخ به علایمی مثل دریافت پاداش یا دریافت نکردن تنبیه است مانند پدال گاز، البته کم و زیاد بودن هورمون‌های مربوط به این قضیه را هم نباید نادیده گرفت.

5- عوامل شناختی و اجتماعی: این دسته از کودکان دچار نقص شناختی و مراحل تفکر و رفتار هستند و قضاوت آنها همراه با سوگیری و سوءتعبیر رفتار دیگران است. بر حسب عمدی یا تصادفی بودن.

6- نظریه‌های دلبستگی یا سبک دلبستگی: تجربه محرومیت یا جدایی از والدین بیش از شش‌ماه قبل از سه‌سالگی باعث بروز آسیب در کودک می‌شود. رفتار پرخاشگرانه، کیفیت دلبستگی کودک به والد تعیین‌کننده همانندسازی‌های بصری کودک با ارزش‌ها، باورها و معیارهای والدین است. کودکان پرخاشگر معیارهای والدین و اجتماع را کمتر درون‌سازی می‌کنند.

7- اضطراب: کودکان مستقل برای کنترل اضطراب خودشان دست به رفتارهای پرخاشگرانه می‌زنند و بلافاصله پشیمان می‌شوند و از والدین عذرخواهی می‌کنند. رابطه بین اضطراب و خشم اصطلاحاً واکنش‌های فاجعه‌آمیز و بلاخیز نام نهاده می‌شود. در این واکنش‌ها کودک نمی‌تواند احساسات و تمایلات خودش را به تعویق بیندازد و لذت‌جویی را کنترل کند.

8- مدرسه: گاهی کودکان در مدرسه قربانی خشونت می‌شوند و این باعث می‌شود که خود آنها نیز عامل خشونت شوند. سبک ارتباط برقرار کردن کودک با بقیه دانش‌آموزان، نوع ارتباط برقرار کردن معلم با کودک، انتظارات و خواسته‌های معلم از کودک در سال‌های اول مدرسه، نقش تاثیرگذاری در بروز پرخاشگری دارد. نوع ارتباط برقرار کردن اشتباه معلم از مهم‌ترین عوامل بروز خشونت در کودک است.

9- بازی‌های کامپیوتری و ویدیویی و نمایش‌های خشن: متاسفانه در این بازی‌ها، پرخاشگری به‌عنوان یکی از وسایل رسیدن به هدف تشویق می‌شود و قهرمان این برنامه‌ها هم به اندازه صدقهرمانان پرخاشگرند و طبق نظریه بندورا، کودک با آنها همانندسازی می‌کند و یاد می‌گیرد. حتی دیدن صحنه‌های خشونت‌آمیزی چون اعدام در ملاءعام، درگیری‌های فیزیکی، رفتارهای پرخاشگرانه‌ای که در رسانه‌ها پخش می‌شود به کودکان یاد می‌دهد و باعث توزیع خشونت و به تبع آن، رفتار پرخاشگرانه می‌شود.

راهکارهایی که والدین باید بدانند

در درمان پرخاشگری باید به علل ایجادکننده پرخاشگری توجه کرد و اینکه هدف از درمان این نابهنجاری به هیچ‌وجه حذف غریزه پرخاشگری در کودک نیست بلکه هدف آن است که به کودک بیاموزد چگونه خشم خود را کنترل کند که منجر به پرخاشگری نشود. رضا شهلا معتقد است که علل را باید در درون خانواده جست‌وجو کرد. با این حال راهکارهای زیر در درمان این رفتار موثر است:

الف- پرخاشگری کودکان می‌تواند جبران احساس بی‌کفایتی کودک یا نتیجه ناآگاهی او نسبت به مهارت‌های اجتماعی، انتقادات، سرزنش‌ها، کمالگرایی و خواسته‌های غیرمنطقی والدین باشد. پس باید راه جدید برآورده کردن نیازها را به کودکان در روابط اجتماعی آموزش داد.

ب- ببینید کودک با نزاع چه هدفی را دنبال می‌کند، جلب توجه، کسب قدرت، انتقام و ... .

ج- از کودک بخواهید بعد از پرخاشگری‌اش، ماجرا را بنویسد و درباره آن با کودک صحبت کنید، حتی می‌توانید از او بخواهید با قصه یا نمایش حرکتش را توضیح دهد.

چ- عزت نفس کودک را تقویت کنید.

ح- خشم را برای کودک تعریف کنید. خیلی از کودکان قادر نیستند خشم را به درستی تعریف کنند. کاری کنید که کودک بفهمد عصبانیت یک احساس منفی ناخوشایند در پاسخ به یک موقعیت بیرونی است.

د- به فرزندتان آموزش دهید علایم هشداردهنده خشم را بفهمد، علایم فکری چون &#171;از خودم متنفرم&#171;؛ &#171;می‌خواهم بزنمش&#171; و ... . علایم جسمی مانند افزایش ضربان قلب، تعریق، سرخ شدن، سفت شدن عضلات و علایم عملی مانند لرزیدن، بیقراری، گوشه‌گیری و داد زدن.

ر- مشخص کردن حد و مرز و حریم‌ها در خانه، مثلاً اینکه کودک بداند در خانه پنج تا قانون وجود دارد.

ز- آموزش تکنیک‌های آرام‌سازی مانند ایست، نفس عمیق، لبخند و ... .

ط- استفاده از روش‌های کنترل مانند خودنظارتی، خودارزیابی، خودتقویتی

ظ- استفاده از عبارات انطباقی و مثبت در خود موقعیت مانند &#171;من می‌توانم آرام باشم&#171;؛ &#171;از پیش بر میام&#171; و ... .

ل- قصه‌گویی برای کودکان، چراکه تاثیر قصه‌گویی در کاهش پرخاشگری نقش زیادی دارد.

م- آموزش مدیریت والدین: والدین با استفاده از روش کنترل وابستگی، رفتار کودکانشان را می‌توانند بهبود بخشند.

ی- بعد از بروز رفتار پرخاشگرانه با کودک صحبت کنیم نه به صورت قضاوت، سرزنش یا باید و نباید.

اگر خانواده این راهکار را دنبال کرد و پرخاشگری کودک درمان نشد باید به روانشناس مراجعه شود اما یکی از مشکلات والدین در مراجعه به روانشناس این است که زمانی پدر و مادر مراجعه می‌کنند که بسیار دیر شده است. کودکی که از مدرسه اخراج شده یا کتک‌کاری کرده است و ... و در نهایت انتظار دارند که مشاور کودک در عرض سه، چهار جلسه معجزه کند. درمان این دسته از کودکان نیاز به صبر، تداوم، برنامه‌ریزی و تغییر الگوهای ارتباطی والدین در درون خانواده دارد.