

## 10 نکته برای کنترل رفتارهای خشونت آمیز کودک



رفتارهای خشونت آمیز در سنین پایین می تواند باعث مشکلات بزرگتری در آینده کودک بشود. همه کودکان تاحدی پرخاشگری می کنند. اگر هیچ نشانه ای از پرخاش در کودک وجود نداشته باشد باید او را از همه کودکان دنیا جدا کرد.

رفتارهای خشونت آمیز در سنین پایین می تواند باعث مشکلات بزرگتری در آینده کودک بشود. همه کودکان تاحدی پرخاشگری می کنند. اگر هیچ نشانه ای از پرخاش در کودک وجود نداشته باشد باید او را از همه کودکان دنیا جدا کرد.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از اطلاعات؛ اگر کودک شما گاهی و بدون دلیل عصبانی و پریشان می شود نباید نگران شوید اما پرخاش و عصبانیت زمانی که با آزار دیگران همراه باشد را باید جدی بگیرید. پرخاشگری و خشونت نگران کننده همیشه با کتک زدن و آزار همراه است.

سه دلیل برای پرخاشگری در کودکان وجود دارد. ناامیدی، توجه طلبیدن و خودمحوری باعث می شوند تا کودک رفتارهای پرخاشگرانه نشان بدهد. ناامیدی در کودکان دلایل زیادی دارد. مثلا زمانی که به کودک می گویند #171دیگه بازی بسه؛ و یا او را وادار می کنید کاری را که دوست ندارد انجام بدهد و یا زمانی که نمی تواند خواسته هایش را بیان کند، او به راحتی ناامید می شود.

تلاش برای جلب توجه و توجه طلبیدن نیز دلایل زیادی دارد. مثلا اگر خواهر کوچکتر یا بزرگتر کودکتان همه حواس و تمرکزتان را حتی به ظاهر گرفته باشد، کودکتان تمام تلاشش را می کند تا توجه بیشتری از سوی شما دریافت کند. اگر کودک از محبت و توجهتان ناامید شود پرخاشگری را به عنوان آخرین راه برای رسیدن به هدفش انتخاب می کند حتی اگر باعث شود شما از روی اجبار و با احساسی منفی به او توجه کنید.

خودمحوری زمانی اتفاق می افتد که کودک از تنها بازی کردن بسیار شاد و خوشحال باشد و از اینکه کودک دیگری را در بازی هایش شریک کند و یا در گروه های بازی قرار بگیرد عصبانی و پریشان می شود و تلاش می کند تا دیگران را از شریک کردن در بازی دور کند.

رفتارهای خشونت آمیز در کودکان نوپا و کوچکتر نیز دیده می شود. هرچقدر کودک در مهارت های حرف زدن و رشد پیشرفت می کند رفتارهای خشونت آمیزش کمتر می شود. زبان و بیان به کودک کمک می کند تا مشکلات و خواسته هایش را بگوید و در بیان نیازهایش ناکام نماند. با این حال او ممکن است با جیغ و داد شما را کلافه کند.

برای اینکه مشکلات پرخاشگری کودک را کنترل کنید از این 10 نکته کاربردی استفاده کنید:

## 1- نشانه ها را پیدا کنید

کمی دقت کنید. چه چیزهایی همیشه کودکان را عصبانی و ناراحت می کنند؟ مثلاً اگر کودکان همیشه از تماشای یک برنامه کودک عصبانی می شود باید یادتان باشد که تلویزیون را خاموش کنید.

## 2- چگونه واکنش نشان می دهید

اگر شما در برابر هر مشکلی در خانه داد و فریاد می کنید، غر می زند و یا کتک کاری می کنید، کودک از شما یاد می گیرد و این نوع رفتار را پذیرفته شده و درست تعبیر می کند. بنابراین زمانی که او هم در شرایط ناکامی و ناامیدی قرار می گیرد دقیقاً مشابه شما رفتار و عمل می کند.

## 3- رفتار مناسب و شایسته را به کودک یاد بدهید

اگر روز سختی را با پرخاشگری های کودک گذرانده اید ابتدا صبر کنید تا همگی کمی آرام شوید. سپس با آرامش درباره رفتار کودک با هم حرف بزنید. به او بگویید که رفتارش چه نتایج ناخوشایندی خواهد داشت. مثلاً بگویید که وقتی او عصبانی می شود و دیگران را می زند دیگران و مخصوصاً بچه ها از او فاصله می گیرند و او تنها می ماند.

## 4- به کودک توجه کنید و محبت تان را نشان بدهید

همه کودکان به توجه و محبت نیاز دارند. اگر کودک، خواهر یا برادر کوچکتر از خودش داشته باشد بیش از دیگران نیاز به محبت و توجه دارد. معمولاً بچه اول محبت و توجه بیشتری از پدر و مادرش می طلبد. چون او شاهد حمایت و توجه والدینش به خواهر و برادر کوچکتر از خودش است. همچنین برای آنها بسیار سخت است که چیزهایی را که تا پیش از این فقط برای خودش بوده است را با دیگری شریک شود. این شرایط باعث می شوند تا او احساس تنهایی و طرد شدن بکند. برای کودک وقت و توجه خاصی در نظر بگیرید.

## 5- برنامه های تلویزیون و بازی های کودک را رصد کنید

تاثیر برنامه های تلویزیونی را بر رفتار کودک جدی بگیرید. بسیاری از رفتارهای خشونت آمیز را کودکان از تلویزیون می آموزند. اگر کودکان به تماشای برنامه های بی که کمی خشونت آمیز هستند گرایش دارد و شما این اجازه را به او داده اید که هرچه دلش خواست را تماشا کند نباید از رفتارهای کودک متعجب شوید.

به همین ترتیب مراقب بازی های کودک نیز باشید. اگر او با اسباب بازی هایی مثل شمشیر و انواع تفنگ ها بازی می کند و همیشه به این نوع بازی ها علاقه نشان می دهد بهتر است تعادل برقرار کنید. اسباب بازی هایی تهیه کنید که صلح طلبانه هستند.

همچنین اگر همیشه با کودک بازی های خشن مثل دزد و پلیس و یا کشتی و جنگیدن می کنید از این به بعد کمی محدودیت ایجاد کنید. او از این بازی ها این پیام را دریافت می کند که خشونت در همه حال و به هر شکل پذیرفته شده است.

#### 6- تاثیر دوستان را جدی بگیرید

اگر کودک را در محیطی آرام، صمیمی و دلپذیر پرورش می دهید باز هم باید تاثیر دوستان را بر رفتار کودک تان جدی بگیرید. وقتی کودکان می بیند دوستانش با پررویی و حاضرجوابی با والدینشان حرف می زنند و یا کودکان دیگر را آزار می دهند او ممکن است از روی تقلید و گرفتن تایید دیگران به همین شیوه رفتار کند. شاید لازم باشد مانع این نوع دوستی های کودکان بشوید.

#### 7- به کودک هشدار بدهید

همه کودکان ناامید و ناکام می شوند وقتی که آنها مجبور شوند از بازی مورد علاقه شان دست بکشند و کار دیگری انجام بدهند. با اینکه همیشه نمی توانید مطابق این نقشه پیش بروید اما همیشه قبل از انجام دادن کارهای مورد علاقه اش به او یادآوری کنید که باید بعد از بازی مثلا بخوابد.

#### 8- اسباب بازی ها و محرک های دیگری فراهم کنید

اگر احساس می کنید دلیل پرخاشگری کودکان کسل کننده بودن بازی ها و فعالیت ها است چیزهای متفاوت دیگری در اختیارش قرار دهید. اگر انجام فعالیتی برای کودک سخت و خارج از توانایی هایش باشد او به راحتی عصبانی و ناراحت می شود. کودک را زیر نظر بگیرید اگر فعالیتی او را خسته و عصبی می کند وظیفه شما است که او را با چیزهای هیجان انگیز به شوق بیاورید.

#### 9- از کودک بپرسید چه مشکلی دارد

با کودک حرف بزنید. هرچه قدر بیشتر حرف بزنید و بیشتر توضیح بدهید کودک هم یاد می گیرد احساسات و نیازهایش را راحت تر بیان کند. وقتی با کودک حرف می زنید به او توضیح بدهید چگونه می تواند مشکلاتش را از طریق بیان خواسته ها و نیازهایش حل کند.

## 10- از رفتار خوب کودک تقدیر کنید

هر زمانی که کودکان رفتار شایسته ای داشت با ابراز احساسات و خوشحالی از او تعریف و تمجید کنید. گاهی در ازای رفتارهای خوب به کودک هدیه بدهید. این تشویق ها کودک را برای بهتر رفتار کردن ترغیب می کند.

ممکن است با وجود تمام تلاش های شما و بدون هیچ دلیل واضحی کودکان بازهم پرخاشگری کنند. در این شرایط با صبر و حوصله و با به آغوش گرفتن کودک، آرامش کنید. شاید لازم باشد که به کودک کمی زمان بدهید تا خودش را آرام کند.

اگر با رعایت همه این نکته ها بازهم کودک پرخاشگری کرد، دیگران را آزار داد و به خودش و شما آسیب رساند باید از کمک های مشاوره ای و تخصصی استفاده کنید. در اولین قدم با مربی ها و مشاوران و رفتاردرمان ها صحبت کنید.