

کنترل خشم و عصبانیت کودکان

(راهبردهای کنترل خشم و عصبانیت در کودکان، ویژه مشاوران و والدین)

مؤلف:

فاطمه عیسی حاج



روان آگاه

محتوا

۱۱.....	فصل اول: کلیات و مفاهیم
۱۲.....	علل عصبانیت کودکان.....
۱۶.....	مراحل تشکیل یک رابطه مثبت میان والدین با فرزندان.....
۱۸.....	چه عواقبی وجود دارد و آیا به آنها عمل می‌شود؟.....
۱۸.....	روش‌هایی برای ارتباط مؤثر والدین با فرزندان.....
۲۰.....	مشکلات رفتاری رایج در کودکان چیست؟.....
۲۲.....	چه زمانی می‌توان گفت که کودک لجباز است؟.....
۲۲.....	اضطراب و افسردگی کودکان.....
۲۳.....	دروغگویی کودکان.....
۲۴.....	خجالت و کمرویی کودکان.....
۲۴.....	نق زدن و بهانه‌گیری کودکان.....
۲۵.....	پرخاشگری و عصبانیت در کودکان.....
۲۵.....	معرفی اختلالات بالینی در کودکان.....
۲۷.....	اضطراب کودکان.....
۲۸.....	علائم مهم بروز اضطراب در کودکان.....

- فصل دوم: جایگاه خانواده در شکل‌گیری شخصیت کودک ۳۵
- عوامل موثر بر شخصیت کودک ۳۶
- شیوه تربیتی والدین ۳۶
- جایگاه سنی کودک در خانواده ۳۸
- تعداد اعضای خانواده ۴۱
- روابط فرزندان خانواده ۴۲
- پرورش شخصیت کودکان در مدرسه ۴۶
- سن حساس شکل‌گیری شخصیت کودکان ۴۷
- شخصیت کودکان در چه سنی شکل می‌گیرد ۴۸
- عوامل مؤثر بر شکل‌گیری شخصیت کودکان ۴۹
- نقش رفتار والدین در شکل‌گیری شخصیت کودکان ۴۹
- عوامل موثر بر رشد پرورش شخصیت دانش‌آموزان ۵۲
- دانش‌آموزان رشد یافته اجتماعی دارای چه ویژگی‌هایی هستند؟ ۵۲
- نقش مدرسه در شکل‌گیری شخصیت کودک ۵۳
- اثرپذیری کودک از فضای فیزیکی، روانی و آموزشی مدرسه ۵۴
- الگوپذیری کودک از مسئولین و معلمان مدرسه ۵۵
- معاشرت کودک با همسالان خود در محیط مدرسه ۵۵
- ارتباط موثر خانواده و نهاد آموزشی مدرسه ۵۶
- فصل سوم: رفتار درهم‌گسیخته (خشمگین) کودکان ۵۷
- درمان‌هایی برای رفتارهای درهم‌گسیخته ۶۱
- فصل چهارم: لجبازی و عصبانیت در کودکان ۶۵
- علت رفتار نافرمانی مقابله‌ای در کودکان چیست؟ ۶۶
- چه کودکانی در معرض رفتار نافرمانی مقابله‌ای هستند؟ ۶۶

نشانه‌های بارز رفتار نافرمانی مقابله‌ای شامل گزینه‌های زیر است:.....	۶۶
اختلال نافرمانی مقابله‌ای در کودکان.....	۶۷
اختلال نافرمانی مقابله‌ای در نوجوانان.....	۶۸
نحوه تعامل با کودک مبتلا به ODD.....	۶۹
دختران مبتلا به ODD.....	۷۱
پسران مبتلا به ODD.....	۷۱
فصل پنجم: راهبردهای درمان خشم و عصبانیت کودکان	۷۳
فعال‌سازی رفتاری چیست؟.....	۷۴
نظارت بر رفتار.....	۷۶
روز معمولی مدرسه و آخر هفته.....	۷۶
ارزش‌ها و فعالیت‌های زندگی.....	۷۷
شناسایی و غلبه بر موانع برای فعالیت‌های سالم.....	۷۸
یک تجربه فعال‌سازی رفتاری داشته باشید.....	۷۸
شناسایی و غلبه بر موانع برای فعالیت‌های سالم.....	۷۹
پردازش شناختی اضطراب.....	۷۹
گفتگوی درونی و تفکر ناسازگار.....	۸۰
گفتگوی درونی و تفکر ناسازگار.....	۸۱
انواع مختلف تفکر ناسازگار.....	۸۲
انواع مختلف تفکر ناسازگار.....	۸۲
شناسایی تفکر ناسازگار من.....	۸۴
شناسایی افکار مثبت و واقع‌بینانه.....	۸۵
انضباط مثبت والدین در کاهش خشم و عصبانیت کودک.....	۸۶
آموزش والدگری بر تعارض والدین و نوجوان.....	۸۹
پرورش شخصیت اخلاقی کودکان.....	۹۲

- ارتباط مؤثر والد- کودک، زیربنای کاهش مشکلات رفتاری کودکان.....۹۳
- فصل ششم: بهبود خشم و عصبانیت کودک با فرزندپروری مثبت گرا.....۹۵**
- علل مشکلات رفتاری کودکان.....۹۷
- ترکیب ژنتیک.....۹۸
- محیط خانواده.....۹۸
- تأثیرات فرزندان بر خانواده.....۱۰۳
- تأثیرهای خارج از خانه.....۱۰۴
- اهدافی برای تغییر.....۱۰۵
- تکنیک‌هایی برای فرزندپروری مثبت.....۱۰۵
- تکنیک‌های فرزندپروری مثبت برای تربیت کودک.....۱۰۸
- تکنیک ۱: برای یک فرزندپروری مثبت حدومرز تعیین کنید.....۱۰۹
- تکنیک ۲: برای تحقق فرزندپروری مثبت با کودکتان ارتباط بگیرید.....۱۰۹
- تکنیک ۳: محکم باشید اما پر از عشق.....۱۱۰
- تکنیک ۴: کودک را شرمسار نکنید.....۱۱۰
- تکنیک ۵: در فرزندپروری مثبت نتایج طبیعی را امتحان کنید.....۱۱۱
- تکنیک ۶: برای فرزندپروری مثبت نتایج منطقی را به کار بگیرید.....۱۱۱
- تکنیک ۷: از تقویت مثبت استفاده کنید.....۱۱۲
- تکنیک ۸: الگوی احترام باشید.....۱۱۲
- تکنیک ۹: همدلی را تقویت کنید.....۱۱۳
- تکنیک ۱۰: «در کنار هم بودن» را به جای «محروم‌سازی» به کار بگیرید.....۱۱۳
- پنج جنبه کلیدی برای فرزند پروری مثبت وجود دارد:.....۱۱۴
- سایر نکات مهم.....۱۱۶
- برای ایجاد و برقراری نظم و انضباط به شیوه‌های ذیل توجه نمایید.....۱۱۸
- علائم بهداشت روان در کودکان.....۱۱۸

۱۱۹.....	مثبت‌اندیشی کودکان.....
۱۲۱.....	فواید مثبت‌اندیشی کودکان.....
۱۲۳.....	فصل هفتم: راهبردهای پیشگیری و درمان عصبانیت و خشم کودکان.....
۱۲۵.....	تفاوت بین احساسات و رفتار.....
۱۲۵.....	راه‌های کنترل خشم در کودکان چیست؟.....
۱۲۹.....	چطور به کودک عصبانی کمک کنیم تا عصبانیت خود را مدیریت کند؟.....
۱۳۰.....	چطور به کودک کمک کنیم تا کمتر عصبانی شود؟.....
۱۳۲.....	چگونه کودک عصبی را آرام کنیم؟.....
۱۳۳.....	الگوگیری بچه‌ها از والدین.....
۱۳۳.....	مهارت‌های مدیریت خشم.....
۱۳۴.....	راهبردهای پرخاشگری کودکان.....
۱۳۹.....	منابع.....

فصل اول

کلیات و مفاهیم

بسیاری از خانواده‌ها از کودک خشمگین خود گلایه دارند و بسیار تمایل دارند که علت این رفتارها را بدانند و راه‌های پیشگیری و اصلاح رفتار را در این زمینه به کار گیرند. در واقع کودک با رفتار پرخاشگرانه خواستار به دست آوردن هدفی دیگر است و ابدأ قصد حمله به دیگران یا اذیت کردن آن‌ها را ندارد. البته ممکن است پرخاشگری جنبه انتقام‌گیری نیز داشته باشد؛ یعنی کودکی که مورد اذیت و آزار قرار گرفته و نتوانسته خشم خود را ابراز کند، اکنون با پرخاشگری به کاهش اضطراب خود می‌پردازد. یکی از دلایل بسیار مهم پرخاشگری در کودکان، یادگیری است؛ یعنی کودکانی که الگوهای رفتاری پرخاشگرانه داشته‌اند، همانند الگوهای خود رفتار می‌کنند. چنانچه کودک دارای پدر یا مادری با خلق و خویی عصبانی و پرخاشگر یا شاهد رفتارهای خشونت‌بار پدر و مادر خود با افراد دیگر باشد، مسلماً او نیز پرخاشگر خواهد شد؛ بنابراین کودکان از طریق مشاهده، رفتارهای والدین را می‌آموزند و الگوبرداری می‌کنند. کودکان مضطرب نیز نمی‌توانند کودکان آرامی باشند و رفتارهایی پرخاشگرانه از خود بروز می‌دهند، البته آن‌ها بلافاصله پشیمان می‌شوند و از والدین خود عذرخواهی می‌کنند. اگر از کودک

مضطرب بپرسیم که چرا عصبانی هستی؛ خواهد گفت نمی‌دانم؛ یا خواهد گفت دست خودم نیست. همچنین گاهی کودکان در مدرسه قربانی خشونت می‌شوند و همین باعث می‌شود خود آن‌ها نیز عامل خشونت شوند. برای درمان پرخاشگری در کودکان اولین گام این است که نوع پرخاشگری آن‌ها و علت آن را شناسایی و پرخاشگری را به صورت موردی برطرف کنیم. در مورد کودک پرخاشگری که الگوپذیری، عامل این گونه رفتار او بوده، باید روی الگوی کودک کار کرد و راه‌های دیگری جز پرخاشگری را به آن الگو آموخت. در مواردی که علت پرخاشگری، اضطراب است، باید از نگرانی درونی و اضطراب کودک مطلع شویم. به کودکان مضطرب باید فرصت صحبت کردن بدهیم تا نگرانی خود را ابراز کنند و تا حد امکان سعی کنیم در جهت رفع نگرانی‌هایی که آن‌ها را آزرده است، قدم برداریم. ورزش کردن برای این کودکان بسیار مؤثر است و باعث تخلیه هیجان می‌شود (حسینی‌دستجردی و همکاران، ۱۴۰۱).

علل عصبانیت کودکان

یکی از روش‌هایی غلط تربیت کودک که به وفور در والدین مشاهده می‌شود استفاده از قوانین سختگیرانه و به صورت کلی ایجاد محدودیت‌های زیاد برای آنها است. این روش تربیت دو ایراد اساسی دارد. اول اینکه مشاوران برای جهت‌دهی به رفتارهای کودکان، استفاده از جملات و دستورات مثبت را پیشنهاد می‌کنند؛ به این صورت که به جای گفتن جمله‌ای مثل: «به گلدان دست نزن!»، جمله دیگری بیان شود که در عمل همان تأثیر و خروجی را داشته باشد، اما بار منفی این جمله و محدودیتی که در آن نهفته است را درون خود نداشته باشد. جمله‌ای مثل: «اگر با اسباب بازی‌ها بازی کنیم، لذتبخش‌تر نیست؟». دومین اشکال این روش تربیت تأثیر معکوس آن در عمل است. وضع محدودیت‌ها، بخصوص اگر با شدت و تعداد بالا اتفاق بیفتد در ذهن کودک مانند حصارهای یک باغ عمل می‌کند. این حصارها ممکن است تا جایی که رفتارهای کودک جهت بدهند، اما وقتی کودک احساس کند در این باغ زندانی شده است، دیگر به وجود حصارها اهمیت نمی‌دهد و برای رهایی خود تلاش می‌کند. این تلاش در مواردی برابر

است با زیرپا گذاشتن تمام محدودیت‌ها. از طرفی باید به این موضوع توجه کرد که قوانین سختگیرانه، بخصوص وقتی تعداد آنها زیاد هم باشد، باعث اضطراب و احساس ناامنی ذهنی در کودکان می‌شود که همین موضوع یکی از علل بروز عصبانیت در کودکان است.

در سنین مختلف، رفتارهای کودکان دلایل متفاوتی دارد. در این مورد کودکانی مد نظر ما هستند که در سنین پایین‌تر و عموماً پیش از ورود به مدرسه قرار دارند. یکی از ویژگی‌های مشترک کودکان تلاش آنها برای کشف جهان و محیط پیرامون‌شان است. این کشف منحصر به مواد و طبیعت نیست و برای کسب هرگونه آگاهی و شناخت کاربرد دارد. یکی از مواردی که کودکان برای درک آن کنجکاو هستند و بخشی از رفتارهای آنها را جهت می‌دهد، شناخت والدین است. گاهی والدین این شناخت را با روش‌های مناسب مثل بازی، بیان غیر مستقیم و مواردی از این دست به کودک منتقل می‌کنند، اما در موارد بسیار، این خود کودکان هستند که شناخت را کسب می‌کنند. یکی از روش‌های کودک برای کسب این آگاهی، آزمون والدین است. به عنوان مثال کودکی رفتارهای پرخاشگرانه از خود بروز می‌دهد و این کار را تا جایی ادامه می‌دهد که والدین در مقابل او بایستند و با او برخورد کنند. این اتفاق محدوده‌ی یکی از خطوط قرمز والدین را برای کودک مشخص و در ذهن او ترسیم می‌کند. مشکلات رفتاری کودکان از رفتارهای نابهنجار تلقی می‌گردد که ضمن عدم تناسب با سن، شدید، مزمن یا مداوم باشد و گستره آن نیز شامل مشکلات برونی‌سازی شده مانند بیش‌فعالی، تضادورزی، پرخاشگری و نیز مشکلات درونی‌سازی شده مانند گوشه‌گیری، انزوا و افسردگی است. رشد کودک، خود محصول عوامل متعدد و تبادلات پیوسته و پویایی بین ساختار بیولوژیکی، ژنتیک و ویژگی‌های محیطی است (شریفی و نمازی ها، ۱۳۹۷).

در باب علت‌شناسی این مشکلات، عوامل زیادی مطرح شده که از مهم‌ترین آنها می‌توان به ناتوانی والدین در مدیریت رفتار کودک و تعامل منفی والد - کودک اشاره کرد. برخی از متخصصان معتقدند که اکثر مشکلات رفتاری کودکان منعکس‌کننده

شرایط پیچیده بین فردی اعضای خانواده به‌ویژه والدین می‌باشد. به عبارت دیگر، وجود مشکلات رفتاری در کودکان نشان‌دهنده روابط معیوب اعضای خانواده با یکدیگر و با روش تربیتی نادرست والدین و تعاملات معیوب آنان با فرزندان ارتباط تنگاتنگی دارد. اگر والدین مشارکت خوبی با فرزندان خود نداشته باشند و بر کار آنها به‌طور مناسب نظارت نکنند، طبیعی است که این ضعف در ایفای نقش و ابعاد والدگری با افزایش مشکلات رفتاری کودکان رابطه مستقیم دارد. در حقیقت، بین تعامل والد - کودک با سازگاری عاطفی و رفتاری کودک در اوایل کودکی، اواسط کودکی و نوجوانی رابطه وجود دارد. از کیفیت تعامل اغلب به‌عنوان پیش‌بینی‌کننده‌ای برای مشکلات رفتاری کودکان می‌توان استفاده کرد. کاهش رابطه مثبت والد و کودک بر طبق نظر پژوهشگرانی مانند استونز (۱۹۸۴) از آگاهی کم مادران در زمینه مهارت ارتباط برقرار کردن با کودک ناشی می‌شود. یافته‌های استونز (۱۹۸۴) نشان داد که برنامه‌های آموزشی را از این لحاظ که سبب افزایش آگاهی می‌شوند می‌توان به‌عنوان روشی مؤثر در بهبود مراقبت از کودک و افزایش تعامل با کودک در نظر گرفت (عمرانی، ۱۴۰۲).

بنابراین، روش مداخله اولیه که شیوه فرزندپروری والدین را هدف قرار دهد، در زمره روش‌های بسیار مؤثر در پیشگیری از اختلالات مزمن رفتاری است. آموزش کسانی که بیشترین زمان را با کودک می‌گذرانند و بیشترین تأثیر را بر او دارند، احتمال کاهش رفتارهای نامناسب را در کودک افزایش می‌دهد (جلالی و همکاران، ۱۳۸۷).

شیوه فرزندپروری مثبت شامل چهار مهارت مهم است که صرفاً به مهارت اول (رابطه والد - کودک) پرداخته می‌شود. سایر مهارت‌ها فهرست‌وار در زیر آمده‌اند:

- مهارت تقویت روابط کودک و والدین
- مهارت تشویق رفتارهای مطلوب در کودکان
- مهارت آموزش رفتارهای جدید به کودک

• کنترل بد رفتاری‌های کودکان (آلدerson^۱ و همکاران، ۲۰۱۹).

رابطه والد - کودک، شامل ترکیبی از رفتارها، احساسات و انتظارات منحصربه‌فردی است که بین والدین و فرزندان وجود دارد. الگوی تعامل والد - کودک برای رشد مطلوب کودک، که ویجیل و هاو، فرولیچ (۲۰۰۴) ارائه کرده‌اند، عبارت است از توجه به کودک و هر آنچه متعلق به اوست، توجه به بازی کودک، صحبت کردن با او و توجه به هرآنچه کودک با آن درگیر است، تماس با کودک و هرآنچه متعلق به اوست، لمس کردن کودک یا تماس با او و اشیای او هنگام بازی و تعامل با کودک و ارتباط کلامی در حالت‌های مختلف والد با کودک (اسداله‌زاده قراخچی و اسدالله زاده، ۱۴۰۲). تعامل مثبت با کودک شامل مؤلفه‌های:

۱. صرف زمان پرمحتوا با کودک،

۲. صحبت کردن با کودک،

۳. نشان دادن عواطف،

۴. محبت جسمانی است

بازی از آنجا که می‌تواند بر جسم و روان کودک تأثیرگذار باشد و همین‌طور بر نحوه ارتباط والد با کودک نیز مؤثر واقع شود. یکی از بهترین روش‌های برقراری ارتباط با کودک است. بازی وسیله‌ای طبیعی برای بیان و اظهار وجود کودک است. فرایند بازی به کودک اجازه می‌دهد که تجارب و تمایلات تهدیدکننده خویش را آشکار سازد. همچنین، بازی به علت نقش مرکزی در رشد کودک سالم و به‌عنوان شکلی از ارتباط، به خانواده فرصت منحصربه‌فرد ارتباط با کودک و درک احساسات انگیزه‌ها، دریافت‌ها و افکار و رفتار او را می‌دهد. نیز افکار درونی کودک را با دنیای خارجی او ارتباط می‌دهد و باعث می‌شود که بتواند اشیای خارجی را تحت کنترل درآورد (میرعبدالعظیمی و لعل‌چی‌گران، ۱۳۹۷). یکی دیگر از روش‌های برقراری ارتباط با کودک، قصه‌گویی است.

^۱ Alderson