

پیشگیری و مقابله با پرخاشگری نوجوانان

مؤلف

سمانه خدای



روان آگاه

محتوا

۹.....	فصل اول: کلیات و مفاهیم
۱۰.....	علل عصبانیت کودکان و نوجوانان
۱۴.....	مراحل تشکیل یک رابطه مثبت میان والدین با فرزندان
۱۶.....	روش‌هایی برای ارتباط مؤثر والدین با فرزندان
۱۸.....	مشکلات رفتاری رایج در کودکان چیست؟
۱۹.....	چه زمانی می‌توان گفت که کودک لجباز است؟
۲۰.....	اضطراب و افسردگی کودکان و نوجوانان
۲۱.....	دروغ‌گویی کودکان
۲۲.....	خجالت و کمرویی کودکان
۲۲.....	تق‌زدن و بهانه‌گیری کودکان
۲۲.....	پرخاشگری و عصبانیت در کودکان و نوجوانان
۲۳.....	معرفی اختلالات بالینی در کودکان
۲۵.....	اضطراب کودکان و نوجوانان
۲۶.....	علائم مهم بروز اضطراب در کودکان
۲۸.....	اختلال اضطراب کودکان و نوجوانان

فصل دوم: ناآرامی و پرخاشگری نوجوانان ۳۳

- ۳۴ نشانه‌های بداخلاقی نوجوان.....
- ۳۵ نشانه‌های ظاهری بداخلاقی نوجوان.....
- ۳۵ نشانه‌های رفتاری بداخلاقی نوجوان.....
- ۳۵ علل سرکشی نوجوانان.....
- ۳۶ عصبانیت نوجوان.....
- ۳۷ با عصبانیت نوجوان خود چه کنیم؟.....
- ۳۸ مغز یک نوجوان، نه بزرگسال.....
- ۳۸ از این کارها فاصله بگیرید.....
- ۴۳ مشاجره با والدین.....
- ۴۴ افسردگی نوجوانان: راهنمایی برای والدین.....
- ۴۵ درک افسردگی در نوجوانان.....
- ۴۶ علائم و نشانه‌های افسردگی نوجوان.....
- ۴۶ علائم و نشانه‌های افسردگی در نوجوانان.....
- ۴۷ تفاوت بین افسردگی نوجوان و بزرگسال.....
- ۴۸ اثرات افسردگی نوجوان.....
- ۴۹ علائم هشدار دهنده خودکشی در نوجوانان افسرده.....
- ۵۰ اشتباهات رایج در رفتار با نوجوان.....

فصل سوم: راهبردهای مقابله با عصبانیت و خشم نوجوانان ۵۳

- ۵۳ کمک به فرزندان در کنار آمدن با نوسانات خلقی.....
- ۵۵ چرا باید به بهداشت روانی نوجوان اهمیت داد.....
- ۵۸ نکاتی برای صحبت با یک نوجوان افسرده.....
- ۶۰ والدین باید در مقابل رفتار پرخاشگرانه نوجوانان چه کاری انجام دهند؟.....
- ۶۳ مسئولیت‌پذیر نمودن نوجوان.....

- راهبردهای پیشگیری و درمان عصبانیت و خشم کودکان و نوجوانان ۶۵
- تفاوت بین احساسات و رفتار ۶۷
- راههای کنترل خشم در کودکان چیست؟ ۶۷
- چطور به کودک عصبانی کمک کنیم تا عصبانیت خود را مدیریت کند؟ ۷۱
- چطور به کودک کمک کنیم تا کمتر عصبانی شود؟ ۷۳
- چگونه کودک عصبی را آرام کنیم؟ ۷۴
- الگوگیری بچه‌ها از والدین ۷۵
- مهارت‌های مدیریت خشم ۷۶
- راهبردهای پرخاشگری کودکان ۷۶

فصل چهارم: روانشناسی مدیریت خشم و عصبانیت نوجوانان ۸۱

- اضطراب در نوجوانان ۸۴
- نوجوانان نگران چه چیزی هستند؟ ۸۶
- علائم اضطراب در نوجوانان ۸۶
- اضطراب و امتناع از مدرسه ۸۷
- روش‌های صحیح رفتار والدین با نوجوان ۸۷
- اشتباهات رایج در ارتباط با نوجوانان ۸۸
- رفتار والدین با نوجوان باید به چه صورتی باشد؟ ۹۰
- چطور می‌توان ارتباط با نوجوان را بهبود بخشید؟ ۹۳
- موانع ارتباط موثر با نوجوان ۹۵

منابع ۹۷

فصل اول

کلیات و مفاهیم

بسیاری از خانواده‌ها از کودک و نوجوان 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 ابداً 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 خشونت بار 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 (درستکار احمدی، ۱۳۹۶).

علل عصبانیت کودکان و نوجوانان

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 تاثیر 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 تاثیر 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 پایین تر 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 درونی‌سازی 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. 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 (فرتوت و همکاران، 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 بدرفتاری‌های کودکان (باربرو^۱ و همکاران، ۲۰۲۳).

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

^۱ Barbero, J. A. J

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 (ابویی‌مهریزی، 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. یکی دیگر از روش‌های برقراری ارتباط با کودک، قصه‌گویی است. قصه‌گویی می‌تواند نوعی ارتباط دوطرفه و عاطفی بین کودک و والد ایجاد کند و با افزایش حساسیت و در دسترس بودن والد، که خود را به شکل نزدیکی عاطفی و فیزیکی به کودک، برقراری ارتباط کلامی با او و مهم‌تر از همه لذت بردن از بودن با کودک نشان می‌دهد، آرامش عاطفی برای او به ارمغان آورد. قصه‌گویی والد ابزار ایجاد تعامل مثبت دونفره است که از طریق آن کودک با تصویری از در دسترس بودن و پاسخ‌دهی والد روبه‌رو می‌شود. قصه‌گویی به خودی خود فعالیتی است که با فراهم کردن تجربه سرگرمی در بافتی از تخیل، عاطفه کودک را برمی‌انگیزد و فعالیت ذهنی وی را تشریح می‌کند. در حقیقت، صرف زمان مقتضی برای

فعالیت ساده‌ای چون قصه‌گویی، موقعیت صمیمانه‌ای فراهم می‌کند که طی آن، والد - کودک همراه با هم روایت آشنا می‌شوند و به وقایع، واکنش‌های هیجانی نشان می‌دهند. در این فرایند، والد در تجربه‌ای مشابه با کودک سهیم می‌شود، فرصت پیدا می‌کند که با احساس و رفتار کودک هماهنگ شود، در رابطه‌ای متقابل به شکل اختصاصی به او توجه کند و پاسخ دهد (بیرامی و اقدام، ۱۳۹۹).

مراحل تشکیل یک رابطه مثبت میان والدین با فرزندان

میلیاردها پدر و مادر در سراسر جهان وجود دارند، اما هر پدر و مادری دارای عقاید مختلفی در مورد انجام کارهاست، گزارش‌های اجتماعی و روانشناختی بسیاری وجود دارد که تاثیر جمعیت‌های خانوادگی را بر فرهنگ و اقتصاد نشان می‌دهد همچنین بسیاری از دستورالعمل‌های مکتوبی وجود دارند، که هدف آنها تنظیم قوانین برای پرورش فرزند است. واقع بینانه، دراماتیک است و بله، بچه‌ها پاسخ شما را خواهند داد، پس چگونه والدین در مواجهه با چالش‌ها پایدار و سازگار باشند؟

فلسفه والدین بودن‌تان را مستقیماً بگیرید: این سوال را از خودتان بپرسید: چه چیزی والدینی ایده آل را می‌سازد؟ حتی اگر پدر و مادر راه‌های مختلفی را انجام دهند، پاسخ تقریباً یکسان است:

- عشق بی قید و شرط
- یک نقش مثبت
- مشاور

پرورش کودکان به طور مستقل: در جامعه امروز، اکثریت والدین این مبانی اساسی را فراموش می‌کنند و با راه‌های پیچیدگی والدینی خود اشتباه می‌گیرند، مانند: انتظارات: کاهش نظارت در محیط خانه؛ پدر و مادر روی کارهای کودکان سرپوش می‌گذارند و آنها را در موقعیت‌های منفی نجات می‌دهد. والدین سخت گیر، دستورالعمل‌ها را بلند می‌گویند و کنترل می‌کنند، اکثر والدین از مکان عشق می‌آیند،