

راهکارهایی برای کنترل پرخاشگری در کودکان

و نوجوانان

۱ - در توضیح مسایل برای کودک دلیل منطقی بیاورید.

۲ - کودک خود را بپذیرد و خلق و خوی خاص او را درک کنید .

۳ - تماشای برنامه های خشن تلویزیونی را کنترل کنید و همراه کودکان به تماشای آن ها بنشینید.

۴ - در کنترل عصبانیت و خشونت برای آن ها الگو باشید .

۵ - عوامل موثر در پرخاشگری کودکان را از محیط دور کنید (اشیای خطرناک و خشن)

۶ - کودک عصبانی خود را از صحنه خشونت دور کنید و توجه او را به امر دیگری جلب کنید یا در کنار او بمانید تا اوضاع آرام شود.

۷ - به رفتار اصلاح شده کودک خود توجه کنید .

۸ - زمانی را برای تغییر فعالیت اختصاص دهید به کودک هشدار دهید تا ۵ دقیقه ی دیگر فعالیت تغییر می کند یا اکنون زمان خارج شده از بازی است.

❖ اجتماع

۱. هنجار بودن پرخاشگری

۲. اثرات ناشی از رسانه گروهی

❖ محیط و اطرافیان

۱. مدرسه

خانه و افرادی که کودک با آن ها سرو کار دارند می تواند به بروز پرخاشگری در او کمک کند به عنوان مثال وجود گرما و شلوغی بیش از حد.

آیا پرخاشگری قابل کنترل است ؟

پرخاشگری رفتار اکتسابی است و زمانی که بچه ها کم سن و سال هستند شخصیت و رفتارشان به شکل های مختلف شکل میگیرد .

اولیای مدرسه باید :

۱- صبور باشند

۲ - منطقی و جدی عمل کنند

۳ - رفتار محبت آمیز داشته تا به کنترل عصبانیت و پرخاشگری آنها تاثیر گذار باشند.



پرخاشگری در کودکان و نوجوانان

کودکان از بدو تولد پرخاشگر نیستند بلکه این حالت را در طول زندگی از محیط می آموزند رفتار های پرخاشگرانه ممکن است شکل های مختلفی بروز کند آزار و اذیت دیگران-کتک زدن- خراب کردن وسایل منزل- پرت کردن اشیا- حتی سکوت و در خود فرو رفتن یا بغض کردن

عواملی که منجر به پرخاشگری می شود :

❖ خانواده : وجود فشار های روحی در

خانواده و تعاملات منفی میان اعضای آن بر یادگیری پرخاشگری کودکان موثر است.

۱. نحوه برخورد والدین با نیازهای کودک به گونه ای که در کودک ناکامی ایجاد کند.

۲. وجود الگوهای نامناسب در خانواده

۳. تاثیر و تشویق رفتار پرخاشگرانه از طرف

والدین



عنوان:

پرخاشگری در کودکان و نوجوانان

تهیه کننده :

کمیته تخصصی همایش ارتقاء

سلامت . مرداد ماه ۹۶

شماره: BP6

کانال تلگرامی: T. me /samavat96
آدرس سایت: sma.babackanit.ir

کودکان از بدو تولد پرخاشگر نیستند بلکه این حالت را در طول زندگی از محیط خود می آموزند.

افراد پرخاشگر فشار های روانی ناشی از محرومیت ها و مشکلات را به صورت واکنش ها حمله و تجاوز به دیگران و رفتار های کینه توز نشان می دهد .

علاوه بر پرورش که تاحدی با ایجاد فضا های مختلف ورزشی که بدان توجه شده است و سلامت فکر روان نیز مورد توجه مدرسه قرار گیرد.



درمان پرخاشگری

بهترین راه درمان پرخاشگری کودکان تشنج زایی از محیط زندگی و تامین نیازهای ضروری و فراموش شده آنان است. درمورد کودک پرخاشگری که الگوپذیری عامل این گونه رفتار او بوده باید روی الگوی کودک کار کرد و راه های دیگری جز پرخاشگری را به آن الگو آموخت . در مواردی که علت پرخاشگری اضطراب است باید از نگرانی درونی و اضطراب کودک مطلع شویم. باید توجه داشت در پاره ای موارد پرخاشگری کودکان به اتفاقات و ناکامی های درون مدرسه رابطه میان کودک با دانش آموزان دیگر و اولیای مدرسه مربوط میشود . در بعضی موارد پرخاشگری کودکان نتیجه رویارویی آنها با آزار و اذیت همسالان یا یکی از اعضای خانواده است که در این صورت باید باید کودک را از آزار و اذیت کردن دور کنیم تا مجبور نباشد برای تلافی و انتقام افراد دیگر را اذیت کند و اگر پرخاشگری از نوع وسیله ای است بایستی راه های دیگری را جهت مطرح کردن کودک برگزینیم تا او ناچار نباشد از روش خشونت برای جلب توجه استفاده کند. به طور کلی باید دانست که خشونت و پرخاشگری بیشتر عامل بیرونی دارد و فقط در موارد خاص به علل درونی مربوط میشود بنابراین گام اصلی در درمان پرخاشگری کودک شناسایی محرک های محیطی موثر در بروز خشونت و دور کردن کودک از محیط ناسالم به شمار می رود.