



فرشته غیابی

خشم و پرخاشگری در کودکان و نوجوانان

رتال جامع علوم انسانی

"گودیناف" در بررسی خشم در کودکان خردسال می گوید: گرچه خشم در بعضی اوقات به صورت یک حالت انفجاری ظاهر می شود، ولی معمولاً به شکل نوعی حمله لفظی یا حرکتی در مقابل تهاجم بروز می کند.

"کانن" می نویسد: پاسخ خشم حالتی پیچیده است که نیاز به آموختن ندارد. چگونگی بروز خشم بخشی از میراث قومی آدمی است.

"گودیناف" در یک مطالعه تحقیقی، چهل

خشم یکی از هیجانهاست و احساس خشم معمولاً توأم با پرخاشگری، جار و جنجال و دعوا نسبت به شیء یا کسی که خاستگاه ناکامی و موجد خشم است، ابراز می شود.

"فروید" پرخاشگری را گزینه ای می داند که دائماً به صورت تخریب، جنگ و آزارگری نمایان می شود و عقیده دارد پرخاشگری قدیمی ترین انگیزه هاست و احتمالاً در آمیبهای تک سلولی هم وجود دارد.

می دهد که عموماً از خشونت کمتری برخوردار است و بیشتر دارای خصوصیتی سمبلیک می باشد.

برطبق جدولی که هیجانها را درسالهای نخستین رشد متمایز می سازد، هیجان خشم در ۳ تا ۶ ماهگی مشهودتر است و از تولد تا ۳ ماهگی برانگیختگی جلوه بیشتری دارد. خوشحالی و خشم دارای جنبه های مشترکی هستند. "اسپنسر"، فیلسوف انگلیسی می گوید: "انسان درحالت خشم و خوشحالی پایه زمین می کوبد و فریاد می زند. اغلب اوقات صدای بچه ها در موقع بازی، والدین آنها را مردد می کند که فریاد آنان ناشی از درد است یا خوشحالی".

"گودیناف" می گوید: پرخاشگریهای ناگهانی در کودکان، با تعداد دفعاتی که بزرگسالان دربرابرشان تسلیم می شوند، تناسب دارد. به بیان دیگر، کودک دربرابر رفتار پرخاش آمیز خود پاداش دیده است.

پرخاشگری وسیله مؤثری برای رسیدن به هدف نیست. گرچه کودک ممکن است دربرابر والدین به مقصود خود برسد، ولی در اجتماع، پرخاشگری معمولاً انتقام به دنبال دارد.

گاهی پرخاشگری با فرایند بازداری خاموش می شود و چون ترس از مجازات یا نكوهش را به دنبال دارد، پرخاشگری بازداری شده خود بخود از بین نمی رود و به اشکال مختلفی مثل بی اعتنائی یا سخن چینی تغییر می کند. همچنین ممکن است پرخاشگری از طریق مکانیسم جابجایی متوجه فردی شود که مسبب ناکامی نبوده است و گاهی اوقات

و پنج کودک ۷ ماه تا ۷ سال را در نظر گرفت و از والدینشان خواست که آنها را به مدت یک ماه تحت نظر بگیرند.

نتایج به دست آمده از این قرار بود:

- خشم، ماهیتی زود گذر دارد.
- مدت زمان بروز خشم به جنسیت مربوط نمی شود.

- کودکان در موقع بیماری، گرسنگی، بپوست مزاج و یا هنگامی که برای جلوگیری از شب ادراری تحت فشار بودند، بیشتر عصبانی می شدند.

نتیجه کلی: هرگونه ناکامی، مولد خشم است.

خشم یا ANGER حالتی است که در مقابله با وضع دشوار حاصل می شود و کودک خردسال خشم خود را به صورت حمله و تجاوز نشان می دهد.

کودک ۳ یا ۴ ساله خشم خود را به وسیله استفاده از قدرت بیانش خاموش می کند و داد و فریاد و ناسزا گویی دارد.

کودک ۵ و ۶ ساله از راه کناره گیری و کودکان بزرگتر از طریق جریحه دار کردن احساسات دیگران خشمشان را تسکین می دهند.

کودک اگر از راههای ابتدایی مثل لگد زدن و گریه کردن نتواند خشم خود را تسکین دهد، به راههای دیگری متوسل می شود.

"گودیناف" معتقد است: "با افزایش سن، شکل رفتار خشمگینانه ای که ابراز می شود، دارای جهت گیری، یعنی به سوی هدف خاص است، درحالی که واکنشهای بدنی و اولیه در کودکان خردسال جای خود را به واکنشهایی

می‌کنند و گاهی بروز خشم برای به دست آوردن یک امتیاز و گاهی ناشی از جلب توجه است، ولی همهٔ اینها را به طرقی می‌توان کنترل کرد.

برای فرونشاندن خشم نیاز به یک سلسله اقدامات منطقی است. اگر پرخاشجویی کودک را بتوان به ناکامی نسبت داد، باید پاسخهای اجتماعی را به آنان آموخت تا بتوانند ناکامی را کنترل کنند و رفتاری قابل پیش بینی، قابل قبول و قابل اتکا داشته باشند. از آن جا که کودکان دارای مجموعهٔ محدودی از پاسخها در برابر موارد خشم هستند، پس می‌توان پاسخهای پرخاشجویانهٔ ساده و مستقیم آنها را به راههای غیر مستقیم و تهنیب شده‌ای تبدیل ساخت.

کودک با رفتار والدین همانند سازی می‌کند و اگر والدینی از رفتار پرخاشجویانهٔ فرزندشان جلوگیری نکنند، باعث می‌شوند که او در مقابله با جهان خارج از این رفتار بیشتر استفاده کند. در مصاحبه‌ای که چندتن از محققان با ۴۰۰ نفر از مادران کودکان ۵ ساله داشتند به این نتیجه رسیدند:

مادرانی که فرزندانشان پرخاشگری کمتری داشتند آنهایی بودند که پرخاشگری را تحمل نمی‌کردند و در عین حال برای جلوگیری از آن نیز از رفتارهای پرخاشجویانه بهره نمی‌جستند.

معمولاً خشم در مرحلهٔ ۲ - ۳ سالگی و در دوران بلوغ افزایش می‌یابد و لذا بر مریضان واجب است که در این دوران با کودک و نوجوان به شکل کج دار و مریز رفتار کنند تا به مرحلهٔ متعادل‌تری برسند.

پرخاشگری متوجه خود فرد می‌شود.

از جمله پاسخهایی که انسان را به هدفش نزدیک می‌کند یا ناکامی را کاهش می‌دهد، پاسخ پرخاشگری است.

بخشی از شخصیت انسان از امکانات یا بازداریهایی مربوط به کنترل احساس خشم و پرخاشگری تشکیل می‌یابد.

فردی که در دورهٔ اولیهٔ کودکی به سر می‌برد، دارای حالات انفعالی است که بزودی به صورت عواطف شخصی در می‌آید. "واتسون" این عواطف را به شکل ترس و خشم تقسیم بندی کرده است. فرد در این دوره دارای زمینهٔ فعال و مؤثری از تجارب گذشته می‌باشد و از خصومت، ناکامی و پرخاشگری انباشته است، که این امر تا حدی از دورهٔ طفولیت، به هنگام از شیر بازگرفتن، تعلیم اجابت مزاج و یک سلسله ممنوعیتها سرچشمه می‌گیرد.

کودک خردسال امکان دارد که پرخاش کردن به افراد ضعیف تر و دوری از برخورد با افراد قوی را به عنوان یک عادت کسب کند.

همان طور که شکل پرخاشگری از حالت فیزیکی به شکل رمزی و سمبلیک در می‌آید و در رفتار مشهود می‌شود، زمان و میزان پرخاشجویی نیز طولانی تر می‌گردد. کودک کینه به دل می‌گیرد و برای مدت درازتری منفی‌گری از خود نشان می‌دهد.

راههای تعدیل خشم و پرخاشگری

ناکامی و گاهی اوقات مسائل ساده‌ای مانند سرما و گرما موجب خشم کودک را فراهم

برای فرونشاندن خشم کودک، تهدید و توهین چاره ساز نیست و ریشه خشم را از بین نمی برد؛ بلکه ممکن است حالت خشم را شدیدتر کند. پس هرگاه کودک در حالت تهاجمی است و اشیاء را پرت می کند یا می خواهد به دیگران آسیب برساند، بهتر است با قاطعیت و آرامی او را از این کار بازدارید تا مرحله خطرناک سپری شده، خشونتش کاهش یابد و اگر احتمال خشونت از بین رفت بگذارید فرزندتان در حضور شما عصبانیتش را بروز دهد و دخالتی نکنید. عصبانی شدن والدین هیچ ثمری ندارد و ممکن است اوضاع را بدتر کند.

خشونت معمولاً در مواردی پیش می آید که کودک کاری را که بدان مایل است، نمی تواند انجام دهد و یا چیزی را که می خواهد، نمی-

تواند به دست آورد. پس اگر بعد از پایان خشونت، به کودک اجازه دهیم کاری را که قدغن شده بود انجام دهد، به او آموخته می-شود که: بین خشونت و به دست آوردن چیزی که می خواهد، پیوند آشکاری وجود دارد.

در مقابل عصبانیت کودک باید ثبات و پایداری نشان داد، زیرا اگر کودک حس کند که در برابر خشم او تغییر قابل ملاحظه ای به وقوع می پیوندد و در برابرش تسلیم می شویم، نسبت به قدرت و محبت ما دچار شک می شود. ولی اگر کودک بفهمد با وجود عصبانیت شدید او هنوز هم دوستش داریم و می توانیم در خلال خشمش قاطع بمانیم، درمی یابد که ما آماده ایم تا تسکینش دهیم و باز هم دوستان خوبی برای یکدیگر باشیم.

کودک ذاتاً خشمگین و طغیانگر نیست، پس



آقایی تقاضا کند که او برای کودک خوراکی بخرد، ولی باید در این موارد با قاطعیت برخورد کرد و سرحرف خود که نخريدن خوراکی است ایستاد. در چنین شرایطی برای آرام کردن کودک می توان او را به پیاده روی بیرون فروشگاه برد، که در این صورت تغییر محیط می تواند نقش مؤثری داشته باشد.

۴- تلقین و تذکر

با گفتن جملاتی کوتاه مثل: "توبیحمدالله بزرگ شدی، حیف است که این طور باشی"، یا: "این کار به صلاح تو نیست و تو خوب و آقایی"، می توان به کودک تلقین کرد یا تذکر داد.

۵- سرگرم کردن

در حین خشم کودک، خواندن یک بیت شعر، داشتن گفتاری نرم، ابراز عاطفه، بیان یک داستان یا یک نمایش می تواند سازنده باشد.

۶- مبارزه منفی

زمانی که طفل خشمگین و عصبانی است و بی حساب بهانه گیری می کند، می توان او را به حال خود گذاشت و اطاق را ترک کرد تا در تنهایی آرامش خود را باز یابد.

۷- نادیده گرفتن

باید به طریقی به او یاری کرد تا خشمش را فرونشاند.

از جمله راههایی که می توان به کودک کمک کرد عبارتند از:

۱- همدردی

ابراز علاقه به سرنوشت کودک و همدردی با او می تواند چاره درد باشد و خشم را فرونشاند. در مواقع خشم باید کودک را تسکین دهیم، نه اینکه موجبات ناراحتی بیشتر او را فراهم کنیم.

۲- مهر و محبت

در مواردی می توان کودک را در آغوش گرفته، مورد مهر و محبت قرار داد و از او دلجویی کرد. در چنین مواقعی عقده کودک باز می شود، کمی ناز می کند و سپس می گرید و از حالت خشم بیرون می آید.

۳- تغییر محیط

گاهی می توان کودک را از محیطی که در آن است بیرون برد. در مواقعی که کودک در جاهای عمومی مثل فروشگاهها تقاضای خرید خوراکی می کند، گفتن نه هیچ تأثیری ندارد و گاهی اوقات مادران تسلیم می شوند، چون بچه خوب می داند که در چه جایی تقاضای خود را مطرح کند. ممکن است در این محیطها وقتی دیگران گریه زیاد کودک را ببینند، خانم یا

بسیاری از لجاجتها و اعمال خشمها را می-توان از طریق سکوت والدین خاموش کرد. لازم نیست در همه موارد به کودک پاسخگو باشیم و شعله خشم او را فروزانتر کنیم، گاهی با صبر و حوصله، نادیده گرفتن و اعتنا نکردن، مسأله حل می شود.

پس در بعضی مواقع حتماً نباید در پاسخ خشم، به کودک خوراکی مورد نظرش را بدهیم، زیرا در اینجا به منافع دراز مدت توجهی نکرده و به خاطر آرام شدن کودک او را با وسیله ای ساکت نموده ایم.

طرق دیگر

اگر کودک در مورد حل مسأله ای ناتوان مانده است، او را راهنمایی کنیم و به او بگوییم: "بیا یک بار دیگر باهم امتحان کنیم". این کار به کودک نشان می دهد که روشهای بهتری مانند بیان موضوعی که سبب خشم او شده و خواستن کمک هم وسائلی برای رسیدن به هدف مورد نظر است.

تغییر وضع محیط، نشان دادن خونسردی، تغییر موضوع مورد بحث، واداشتن کودک به استحمام، نشان دادن او اگر در وضع ایستاده باشد و منحرف کردن وی از حالات و رفتارهای موجود، از راههای دیگر آرام کردن کودک خشمگین به حساب می آیند.

اشکال دیگر پرخاشگری

از اشکال دیگر پرخاشگری گاز گرفتن

و کتک زدن است. گازگرفتن کنشی پرخاشگرانه است که در شخصی که گاز گرفته می شود واکنش شدیدی به شکل جیغ و فریاد به اضافه هیجان ایجاد می کند؛ که برای گازگیرنده همین امر می تواند جالب باشد. گازگرفتن بیشتر در بچه های دو تا ۳ ساله دیده می شود.

وقتی کودک شما را گاز می گیرد، به جای عصبانیت به آرامی به او نشان دهید که از اینکه گازتان گرفته، ناراحت شده اید و دردتان آمده است. در اینجا کودک یاد می گیرد که دیگران هم احساس دارند و دردشان می آید. بهتر است از اینکه کودک را گاز بگیریم تا به او ثابت شود که این کار چقدر دردآور است، خودداری کنیم.

ویاوالدین دوطرف باهم درگیر دعوا شوند .
 در این مواقع نباید خشمگین شد ، بهتر است
 از کودکان پرسید که بر سر چه مسأله ای
 دعوا کرده اند . معمولاً دوطرف مقصودند و باید
 به آنان آموخت که نباید در بازی لجبازی کنند .
 اقدام مثبت دیگر این است که کودک خود را با
 دوستش آشتی دهیم ، او را به خانه خود دعوت
 کنیم و با پدر و مادر دوستان کودکان رابطه
 برقرار نماییم تا روح عداوت و خودخواهی
 خانوادگی را در وی پرورش ندهیم . دیگر اینکه
 ما معمولاً کودکانمان را تشویق می کنیم که
 کتک را با کتک پاسخ نگویند ، ولی اگر
 معاشران کودک ما افرادی نیرومند باشند ، بطور
 کلی باید دفاع شخصی را به او آموخت تا کودک
 منزوی نشود و یا مورد آزار قرار نگیرد .

کودک ۲ ساله قادر است رفتاری بسیار
 دلسوزانه داشته باشد و در این سن گفتن :
 "معذرت می خواهم" و "قصداً اذیت نداشتم"
 بخشی از یادگیری اجتماعی است . اگر به بچه
 بگویید معذرت می خواهم ، او هم خواهد
 آموخت .

برای نوپایانی که گاز می گیرند، گفتن یک
 "نه" محکم ، همراه با استدلال "دردم می آید" و
 سپس دور کردن بچه از خود، احتمالاً کارساز
 است .

در مواردی که کودک والدین را گاز می گیرد
 نباید خندید ، چون باعث تکرار این عمل
 می شود . گاز گرفتن برای بعضی از بچه ها شکلی
 از بیان خشم و درماندگی است و گاهی ممکن
 است ناشی از مسائل عاطفی ریشه دارتری
 باشد .

و اما کتک زدن در میان کودکان خردسال
 دامنه وسیعی دارد و از تنه زدن و چنگ زدن برای
 پس گرفتن اسباب بازیهایشان تا کتک زدن را
 که ناشی از خشم و ناامیدی باشد ، در بر می گیرد .
 کودک کتک زدن را مثل گاز گرفتن تقلید
 می کند و اگر والدین برای جلوگیری از کاربردش
 او را کتک می زنند ، این رفتار به کودک هم
 منتقل می شود .

زمانی که دو کودک باهم دعوا می کنند
 می توان با گفتن یک "نه" و جدا کردن آنها
 و بردن بچه یا شیئی که بر سر آن دعوایشان شده
 است ، قضیه را حل کرد .

وقتی که کودکان باهم دعوا می کنند ،
 همدیگر را می زنند و از هم شکایت می کنند ،
 نباید والدین از کودک خود طرفداری نمایند



نکاتی در بازسازی کودک خشمگین

منابع:

- ۱- تربیت و بازسازی کودکان، دکتر علی قائمی
- ۲- رفتار با کودکان خردسال، جودوگلاس و نائومی ریچمن، مترجم: نیره توکلی و فرزانه یاسائی
- ۳- گفتارهایی دربارهٔ تربیت فرزندان، آنتوان سیمونویچ ماکارنکو، مترجم: ابوتراب باقر-زاده
- ۴- انقلاب و تعلیم و تربیت، آنتوان سیمونویچ ماکارنکو، مترجم: ش. رزم آرا
- ۵- روان شناسی رشد، نورالدین رحمانیان
- ۶- روان شناسی رشد کودک و نوجوان، دکتر محمد پارسا
- ۷- روان شناسی تربیتی، دکتر شریعتمداری
- ۸- هیجانها، روبرت پلاچیک، مترجم: محمود رمضان زاده
- ۹- مراحل تربیت، موریس دبس، مترجم: علی-محمد کاردان
- ۱۰- انگیزش و هیجان، دکتر محمد تقی براهنی
- ۱۱- زمینهٔ روان شناسی (۲)، هیلگارد
- ۱۲- روان شناسی رفتار، پیرناویل، مترجم: حسن مینایی فر
- ۱۳- روش و محتوای آموزش در مراکز آموزش پیش از دبستان

- با کودک خشمگین مقابله به مثل نکنیم، زیرا تنفر و انزجار او برانگیخته می شود.
- کودک خشمگین را نباید از خود برانیم، زیرا ممکن است:

 - احساسات کودک جریحه دار شود.
 - کودک به دامان دیگران پناه ببرد، از خانه فرار کند، صدمه ای به خودش بزند، در برابر والدین بایستد یا فردی با عقده بار بیاید.
 - در برابر خشم کودک موضع عقلی و منطقی بگیریم.
 - گره مشکلات کودک را بگشاییم و با او همدردی کرده، صبور باشیم تا مراحل بازسازی را بپیماید.
 - تاحدی که خشم کودک باعث وارد آمدن صدمه به خود و اطرافیان نشود، نسبت به آن بی اعتنا باشیم.
 - در سنین ۲ تا ۳ سالگی در برابر خشم کودکان نباید تسلیم شد. باید مقاومت کرد، ولی در عین مقاومت نباید کودک را به اطاعت کورکورانه وادار ساخت.
 - از طریق تهدید و ایجاد ترس، کودک اعتماد خود را از دست خواهد داد و این روش برای آرام کردن وی مفید نیست. ولی در بعضی مواقع اگر ترس اثر بدی در کودک به جای نگذارد، می توان از این روش نیز استفاده کرد.
 - همه آنچه را که مورد عشق و علاقه کودک است نباید به دلیل خشم و ناسازگاری اش به یکباره از او سلب کرد.

