

درمان پرخاشگری در کودکان

با کودکان پرخاشگر چگونه رفتار کنیم؟

کودکان وقتی با سرزنش و انتقاد زندگی می‌کنند می‌آموزند بی‌اعتماد به خود باشند. وقتی با خشونت زندگی می‌کنند می‌آموزند که جنگجو باشند. وقتی با ترس زندگی می‌کنند می‌آموزند که بزدل باشند. وقتی با ترحم زندگی می‌کنند می‌آموزند که به خود احساس ترحم داشته باشند. وقتی با تمسخر زندگی می‌کنند می‌آموزند که خجالتی باشند. وقتی با حسادت زندگی می‌کنند می‌آموزند که در خود احساس گناه داشته باشند. اما اگر با شکیبایی زندگی کنند بر دباری را می‌آوزند. اگر با تشویق زندگی کنند اعتماد و اطمینان را می‌آموزند. اگر با پاداش زندگی کنند با استعداد بودن و پذیرندگی را می‌آوزند. اگر با تایید زندگی کنند با هدف زندگی کردن را می‌آموزند. اگر با صداقت زندگی کنند حقیقت را می‌آموزند. اگر با انصاف زندگی کنند دفاع از حقوق را می‌آموزند. اگر با اطمینان زندگی کنند اعتماد به خود و اعتماد به دیگران را می‌آموزند. اگر با دوستی و محبت زندگی کنند زندگی در دنیای امن را می‌آموزند.

برای درمان پرخاشگری در کودکان اولین گام این است که نوع پرخاشگری را به صورت مردمی بر طرف نماییم.

- ۱- در مورد کودک پرخاشگری که الگو پذیری عامل این گونه رفتار او بوده، باید روی الگوی کودک کار کرد و راه‌های دیگری جز پرخاشگری را به آن الگو آموخت.
 - ۲- اگر پرخاشگری در ناکامی به وجود آمده باشد، بایستی کودک ناکام را در رسیدن به اهداف مطلوب و دوست داشتنی کمک کنیم.
 - ۳- در مواردی که علت پرخاشگری اضطراب است، باید از نگرانی درونی و اضطراب کودک مطلع شویم.
 - ۴- ورزش کردن برای این کودکان بسیار موثر است و باعث تخلیه هیجانی می‌شود.
 - ۵- در کشمکش‌های درونی بایستی کودک را از حالت دوگانگی خارج ساخت و کمک به کودکان در تصمیم‌گیری، باعث می‌شود که بیاموزند به حالت‌های دوگانه درونی خود پایان بخشند.
 - ۶- در پاره‌ای از موارد، کودک افسرده پرخاشگری شدیدی از خود نشان می‌دهد. در این میان لازم است به این نکته پی ببریم که او چه چیز دوست داشتنی را از دست داده و چگونه می‌توان از دست رفته را برای او جبران کنیم.
 - ۷- در مورد پرخاشگری، شیطنت و مصرف دارو بایستی حتماً با پزشک متخصص ارتباط داشته باشیم تا کودک از نزدیک مورد معاینه قرار گیرد.
 - ۸- هنگامی که کودک قربانی خشونت در مدرسه شده است بایستی با مسئولان مدرسه صحبت کنیم و لازم است که ایشان طبق قانون و مقررات خاص با کودکان خشونت‌گرا برخورد کنند. و نیز کودکانی را که قربانی خشونت شده‌اند بر اساس رفتارهای خویشان و یی مورد تشویق و تایید قرار دهند.
 - ۹- چنانچه نوع پرخاشگری کودک خصمانه است، بایستی 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 وسیله‌ای است، بایستی راه‌های دیگری را جهت مطرح کردن کودک برگزینیم تا او ناچار نباشد از روش خشونت برای جلب توجه استفاده کند.
- نتیجه‌گیری
- به طور کلی خشونت و پرخاشگری بیشتر عامل بیرونی دارد و فقط در موارد خاص به علل درونی مربوط می‌شود. والدین در درجه اول، بایستی محرک‌های محیطی را که باعث تحریک خشم و ایجاد خشونت در فرزندشان می‌شود شناسایی و سپس برای رفع آن به کمک روان‌شناسان و متخصصان اقدام نمایند.

منبع: فصلنامه آسایشگاه خیریه سالمندان مادر سبزوار شماره سوم، سال دوم، تابستان ۸۷

تهیه و تنظیم: خانم حسینی