

پرخاشگری

پرخاشگری رفتار خشونت بار علیه دیگران است که می تواند باعث آسیب فیزیکی و روانی دیگران گردد. پرخاشگری در کودکان بیشتر بصورت جسمی است مثل هل دادن ، کتک زدن ، پرتاب اشیا و ...

در پسران پرخاشگری بیشتر بصورت جسمی و در دختران بصورت کلامی است. آنچه مهم است هیچ پدر و مادری تمایل به پرخاشگری کودکان و آسیب دیدن دیگران از این پرخاشگری ندارند.

قدم اول در مدیریت پرخاشگری کودک شناخت عوامل مستعد کننده کودک به پرخاشگری است.

چه عواملی کودک ما را مستعد پرخاشگری می کند؟

- ۱- شیوه های نامناسب فرزند پروری
- ۲- وجود الگوهای پرخاشگری در خانواده : **پدر و مادر مهمترین الگوی کودکان و نوجوانان هستند** و اگر خودشان رفتار پرخاشگران داشته باشند ، فرزندان توصیه های آنان رامبنی بر عدم پرخاشگری نخواهند پذیرفت .
- ۳- تشویق مستقیم یا غیر مستقیم پرخاشگری : مثال : کودکی که می تواند با قلدری پدر و مادر را برای رسیدن به خواسته هایش مجاب کند .
- ۴- سابقه آزارهای جسمی : تحقیقات نشان داده اند که کودکی که قربانی خشونت گردد شانس بیشتری برای نشان دادن رفتارهای پرخاشگرانه دارد.
- ۵- الگوگیری از محیط و رسانه : نشان دادن خشونت در رسانه سبب کاهش ترس کودکان از خشونت ، پذیرفتن خشونت بعنوان راه حل مشکل ، تقلید خشونت و همانندسازی با شخصیت های خشن می گردد .

والدین چگونه کودک را از خشونت رسانه حفظ کنند؟

- به برنامه هایی که کودکان می بینند **توجه** کنید و بعضی از آن برنامه ها را همراه وی ببینید . هنگام تماشای برنامه به سوالات کودک پاسخ دهید و باعث درک صحیح

او از مطلب شوید .

- **زمان** تماشای برنامه های تلویزیونی باید **محدود** باشد و تلویزیون در اتاق خواب کودک نباشد.

- به کودکان در مورد **عواقب خشونت** توضیح دهید و بگویید اگرچه این فیلم است اما عواقب خشونت در واقعیت می توند بسیار بدتر از این باشد.

- هنگامی که اجازه نمی دهید کودک یک برنامه خشونت آمیز را ببیند علت این مطلب را برای او **توضیح** دهید و دلایل منطقی تان را برای کودک بازگو کنید.

- به کودک خود **آموزش** دهید که **بدترین روش حل مشکل خشونت و پرخاشگری** است .

- سعی کنید با ایجاد یک **رابطه محکم و دوستانه** با کودکان تأثیر همسالان را بر او به حداقل برسانید.

- در مورد مدت زمانی که کودک اجازه دارد تلویزیون ببیند با او صحبت کنید و با هم به **توافق** برسید .

- به این نکته توجه کنید که افزایش زمان تلویزیون دیدن سبب **باز ماندن کودک** شما از سایر فعالیت ها مثل مطالعه ، بازی با دوستان ، ورزش ، ارتباط مفید با خانواده و ... می گردد.

دکتر زهره جعفری (روانپزشک)