

## دلایل پرخاشگری کودکان و نوجوانان و درمان آن

کودک پرخاشگر را حتماً می‌شناسید! و شما هم حتماً تا به حال کودکانی را دیده‌اید که مداوم داد می‌زنند، فحش می‌دهند و اشیاء دم دست خود را به هر طرف می‌اندازند یا به سر و صورت مادر خود مشت می‌زنند یا نوجوانانی که در... خانه، مدرسه و محل زندگی خود مداوم دعوا و زد و خورد راه می‌اندازند و در دسر می‌آفرینند

در مطالعاتی که روانشناسان راجع به رفتارهای ناهنجار پرخاشگری کودکان انجام داده‌اند، پرخاشگری را رفتاری تعریف کرده‌اند که برای آسیب رساندن به شخصی دیگر طرح‌ریزی یا اجرا می‌شود. و برخی از پژوهشگران پرخاشگری را در معنی وسیع کلمه، اما الزاماً آسیب بدنی نمی‌دانند و مواردی چون فحاشی، شایعه پراکنی، تهمت زدن و دیگر اشکال هتک آبرو را نیز پرخاشگری می‌دانند. حتی پرخاشگری ممکن است جهت درونی داشته باشد و به صورت خشم فروخته تجلی کند؛ امری که به افسردگی منجر می‌شود

## علت اصلی پرخاشگری کودکان

معمولاً کودکان به دلیل ناکامی و نرسیدن به هدف و اون چیزی که می‌خواهند دست به پرخاشگری می‌زنند اما دلایل زیاد دیگری هم هست که مهمترین آنها را در این مقاله پرخاشگری کودکان برای شما آورده ایم. و گفتیم که پرخاشگری کودکان چه دلایلی می‌تونه داشته باشه؟

### الگو پذیری کودکان از رفتار والدین یا بزرگترها 1.

اگر به عنوان پدر یا مادر خُلق و خوبی‌عصبانی و پرخاشگر داریم، فرزندانمان نیز پرخاشگر خواهند شد چرا که کودکان با والدین خود همانند سازی می‌کنند و این همانندسازی کاملاً ناخودآگاه صورت می‌گیرد چون کودکان به این موضوع باور دارند که کارها و رفتار والدین صحیح و بی‌نقص است

یادمان باشد که حتماً لازم نیست با خودِ کودک پرخاشگری کرده باشیم؛ همین که او شاهد پرخاش پدر و مادر با یکدیگر یا دیگران باشد، این رفتار را یاد می‌گیرد. مشاهده‌ی فیلم‌های خشن و بازی‌های کامپیوتری نیز شامل این الگوپذیری می‌شود.

## اضطراب و استرس 2.

کودکان مضطرب کودکان آرامی نیستند. آن‌ها پرخاشگری می‌کنند و البته بلافاصله پشیمان می‌شوند و احتمالاً از والدین خود عذرخواهی می‌کنند. که این اضطراب آن‌ها معمولاً بخاطر امن نبودن محیط آن‌ها صورت می‌گیرد. مثلاً دعواهای والدین و یا دعوا در مدرسه که معمولاً این نوع پرخاشگری بین 3 تا 8 سالگی کودک بیشتر دیده شده است

## مدرسه دلیل پرخاشگری کودکان 3.

کودکان گاهی در مدرسه قربانی پرخاشجویی سایر دانش‌آموزان یا معلمان هستند و این باعث می‌شود که خود آن‌ها نیز پرخاشجو شوند. که این موضوع باید به شکل صحیح، سریعاً توسط والدین پیگیری و دلیل پرخاشگری کودک برطرف شود.

**مهمترین عواملی که به پرخاشجویی در مدرسه می‌انجامد عبارت است از**

- مورد تمسخر قرار گرفتن از سوی همکلاسی‌ها یا معلمان
  - کتک خوردن از دانش‌آموزان سال‌های بالاتر
  - فرار کردن از مشاجرات با توسل به گریه کردن
    - خجالتی بودن و سکوت مکرر در کلاس
- افت تحصیلی، افسردگی و ناراحت بودن از محیط مدرسه

## رفتار صحیح با کودک پرخاشگر

- اولین گام درمان پرخاشگری در کودکان، شناسایی نوع و علت پرخاشگری است. با بچه‌ی خود پس از رفع موقعیت پرخاش، کاملاً همدلانه گفتگو کنید تا بتوانید نوع و دلیل آن را براساس توضیحات کودک خود بشناسید و به صورت موردی آن را حل کنید
  - اگر یکی اعضای خانواده الگوی پرخاشگری کودک شماست رفتار آن عضو را تصحیح کنید
- اگر دریافتید که ناکامی دلیل پرخاشگری کودک است او را در رسیدن به اهداف مطلوب و دوست داشتنی کمک کنید.

- در مواردی که علت پرخاشگری اضطراب است، باید از نگرانی درونی و دلیل اضطراب کودک مطلع شوید.
- برای این کودکان ورزش کردن بسیار مؤثر است و باعث تخلیه هیجانی می‌شود
- در مواردی که افسردگی دلیل پرخاشگری است باید از مشاوره متخصص بهره بگیرید. در این میان لازم است به این نکته پی ببریم که او چه چیز دوست داشتنی را از دست داده و چگونه می‌شود مورد از دست رفته را برای او جبران کرد.
- اگر فکر می‌کنید کودک شما قربانی خشونت در مدرسه شده است، بایستی با مسئولان مدرسه صحبت کرد.
- اگر نوع پرخاشگری کودک انفعالی است، باید کودک را از محیط و موقعیت آزار و اذیت کردن دور کرد تا مجبور نباشد برای تلافی و انتقام، افراد دیگر را اذیت کند؛ و اگر پرخاشگری از نوع ابزاری است، باید راه‌های دیگری را برای مطرح شدن کودک برگزید تا او ناچار نباشد از پرخاشگری برای جلب توجه استفاده کند.

### درمان پرخاشگری در کودکان 4 ساله چگونه است؟

قصه داریم در این مقاله به پیدا کردن علت پرخاشگری در کودکان 4 ساله و یا پرخاشگری در کودکان 5 ساله بپردازیم، قبل از راه حل هایی برای پیشگیری از پرخاشگری در کودکان نیاز است شما با یک سری رفتارهای متناسب با رشد کودک آشنا شوید.

البته توجه داشته باشید منظور ما از رفتارهای متناسب در پرخاشگری کودک این است که کودکان در سنین مختلف به دلایل متفاوتی دچار خشم و پرخاشگری می‌شوند به طور مثال در کودکان 3 یا 4 ساله با کودکان 1 ساله علت آن تفاوت به شما راهکار هایی برای درمان پرخاشگری کودکان و رفتار والدین با کودک است. که در ادامه این مقاله از [مسیر سبز](#) عصبانی ارائه می‌دهیم.

#### سوال:

- علت پرخاشگری کودک و عصبانیت او چیست ؟
- با کودک لجباز و حرف گوش نکن چگونه برخورد کنیم ؟
- پاسخ به رایج ترین مشکلات در فرزندپروری

پرخاشگری در کودکان زیر دو سال و در کودکان 1 ساله به دلیل علاقمندی کودکان به استقلال ، گاهی کودکان دچار خشم و پرخاشگری می‌شوند اما روش برخورد والدین با پرخاشگری و رفتارهای خشمگین کودکان بسیار بسیار حائز

اهمیت است. یعنی والدین از سنین پایین کودک باید راه های معقول را جایگزین پرخاشگری خودشان نسبت به رفتارهای تنش زای کودک کنند تا الگوی مناسبی برای کودک خود باشند

## علت پرخاشگری در کودکان 8 ساله

همانطور که گفتیم، پرخاشگری در کودکان عوامل متعددی دارد که شناخت این عوامل باعث کنترل هر چه بهتر آن می شود. به طور کلی رفتار پرخاشگرانه ای که در کودکان به وجود می آید می تواند ناشی از کنترل بیش از حد بر رفتار آنها باشد. یا اینکه رفتار ما نسبت به آنها بی ثبات است و همین موجب بروز پرخاشگری در آنها شده است. البته اینها موارد کلی هستند و می تواند با توجه به سن و دیگر چیزها متفاوت باشد

### مهم ترین دلایل پرخاشگری بچه 8 ساله عبارتند از

بسیاری از بچه ها دوست دارند به این شیوه خودشان را نشان دهند و با سرپیچی کردن از قوانین، **خودنمایی کردن - ۱** توجه به دست بیاورند. همچنین به دنبال کشف خود و چیزهای جدید هستند

این ویژگی در بسیاری از بچه ها وجود دارد. آنها می خواهند کاری را که دوست دارند انجام دهند. این **بی پروایی - ۲** موضوع بیشتر به فرآیند رشد آنها مربوط می شود و برای کنترل آن می توان تا جایی که امکان پذیر است، با کودک طوری رفتار شود که از نظر روحی آسیب نبیند

یکی از عواملی که باعث پرخاشگری در کودکان می شود حسادت است **:حسادت - ۳**

عاملی دیگر در پرخاشگری کودکان موقعیت های تنش زاست **:موقعیت های تنش زا - ۴**  
مثلا: جدایی پدر یا مادر و یا آمدن فرزند جدید، همگی مواردی از این نوع به حساب می آیند. اما باید توجه داشت که موقتی است. اما اگر تشدید پیدا کرد و بیشتر از چند ماه طول کشید، باید بیشتر کنترل شود چرا که این زنگ هشدار است و در صورت نادیده گرفتن، می تواند به صورت الگوی رفتاری در کودک شکل بگیرد

این مورد، یکی از عوامل مهم در ایجاد پرخاشگری در بچه هشت ساله و حتی سنین نوجوانی **:سرزنش والدین - ۵** می باشد

سرزنش ها موجب از بین رفتن اعتماد به نفس در کودکان می شود. چون با این کار تمامی عملکردشان زیر سوال می رود. در این شرایط کودکان به جای اینکه به خواسته های خودشان توجه کنند به خواسته های دیگران توجه می کنند. چون این

گونه یاد گرفته‌اند که عملکردی که خودشان داشته‌اند خوب نبوده و دائماً مورد سرزنش قرار گرفته‌اند. پس برای اینکه مهر و محبت والدین و دیگران را به دست آورند به این شکل عمل می‌کنند.

که البته این دلایل برای پرخاشگری کودکان 7 ساله هم صدق میکند و باید والدین نهایتاً شناخت خود را از کودکشان بیشتر کنند و ارتباط بهتری با آنها داشته باشند.

## پر خاشگری در نوجوانان

### مهمترین علل پر خاشگری نوجوانان

پر خاشگری در نوجوانان می‌تواند عوامل متعددی داشته باشد که ریشه در تربیت‌ها و رفتارهای صورت گرفته با کودک در سنین خردسالی و کودک را نشان می‌دهد. به طور کلی برای جلوگیری از پر خاشگری نوجوانان باید ریشه‌یابی اصولی. علل این امر را انجام داد.

از مهمترین عواملی که در خصوص پر خاشگری در نوجوانان دارای تاثیر است می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

- نوجوان در معرض آسیب‌های جسمی یا تعرض جنسی باشد
- خانه نقطه امن کودک نباشد، در خانه کودک رفتارهای پر خاشگرانه ببیند
  - شروع به فعالیت هورمون‌های جنسی در سنین نوجوانی
  - رفتارهای پر خاشگرانه وی از کودکی با او همراه بوده باشد
  - سوء مصرف مواد مخدر یا الکل
  - پارامترهای ژنتیکی
- وجود و استفاده از سلاح گرم در خانه برای تهدید و ارباب
- علل مغزی در اثر حادثه یا بیماری مانند ضربه خوردن ناگهانی به سر
  - نادیده گرفتن حس مالکیت و استقلال وی در خانواده
  - توهین و آسیب‌های کلامی به نوجوان
  - حمله فیزیکی و یا تنبیه فیزیکی از سنین کم تا نوجوانی
    - امر و نهی خانواده و استفاده از الفاظ تحکم آمیز
    - جلوگیری از انجام علایق توسط نوجوان
- تحت فشار گذاشتن وی برای انجام کاری که تمایلی به آن ندارد

## بهترین داروی ضد عصبانیت و پرخاشگری کودکان

بهترین دارویی که من و تمام روانشناسان دنیا برای درمان پرخاشگری کودکان و نوجوانان تجویز میکنیم، آگاهی والدین نسبت به مسایل تربیتی هست و والدینی موفق هستند که هر روز و هر زمان روی خودشون و اطلاعات و آگاهی خودشون ... کار میکنند. به امید داشتن جهانی زیبا

ارادتمند شما، یزدان مهربانی