

# علت خشم کودکان احساس ناکامی است

Photo: <http://www.irna.ir>

مهشید رابطیان روز شنبه در گفت و گو با خبرنگار گروه اجتماعی ایرنا اظهارداشت: بروز خشم یا پرخاشگری در کودکان چنانچه برای دفاع از خود و دیگران باشد حاصلی مثبت دارد ولی در صورت کنترل نکردن آن، می تواند به درگیری، آسیب و ارتکاب خشونت منجر شود.

وی، برخی حالات و علل خشم در کودکان را پرخاشگری فیزیکی و کلامی، طغیان احساسات، کشیدگی و سختی بدن، اشتغال خاطر با موقعیت، یا کناره گیری از تماس اجتماعی عنوان کرد.

این روانپزشک خشم را دارای مضراتی دانست که می تواند به بازدهی شخصی فرد آسیب رساند و از طرفی خشم در کودک می تواند نیرویی برای غلبه بر موانع و ابزار دفاع از خود و دیگران باشد.

رابطیان افزود: برانگیخته شدن و پرخاشگری را مساله ای عمومی دانست که هرکسی می تواند به این حالت دچار شود. مساله این است که آیا این خشم در کودک، کنترل شده یا حاصل مثبتی از آن منتج می شود؟ یکی از اصول اصلی رشد برای کودکان یادگیری بیان کنترل شده خشم و هدایت آن از طرق بی ضرر و مثبت است.

وی اظهارداشت: در وهله نخست از سوی والدین باید نحوه بیان خشم را به درستی به کودک آموخت و آن را در جهت مثبت هدایت کرد. چرا که نحوه رفتاری والدین در برخورد با پرخاشگری کودکان در بروز واکنش فرزند به عصبانیت و پرخاشگری، تأثیرگذار است.

رابطیان گفت: پدر و مادر وظیفه مهمی در زمینه کنترل خشم کودک برعهده دارند که می تواند در بهبود خشم فرزندشان موثر باشد. از طرفی نباید کودک را به خاطر پرخاشگری به سرعت مورد قضاوت قرارداد، البته راهکارهای مدیریت و کنترل خشم در بزرگسالان با کودکان متفاوت است و باید به او برای مقابله با بروز خشونت و عصبانیت کمک کرد.

راهکار والدین برای کنترل خشم کودک\*

فوق تخصص روانشناسی کودک و نوجوان افزود: والدین می توانند الگوی مناسبی به فرزندان خود ارائه کنند. کودکی که در محیط خانوادگی پرخاشگر و عصبی پرورش یابد، بیشتر راههای منفی خشم را یاد می گیرد از این رو پدر و مادر برای کنترل خشم کودک خود می توانند از طریق آگاه کردن او به غیرقابل پذیرش بودن برخی شیوه های بیان خشم نظیر کژ خلقی، زدن، گاز گرفتن، یا جیغ کشیدن کمک کنند تا کودک خشم خود را بهتر کنترل کند.

رابطیان اظهارداشت: والدین از طریق ارائه فعالیت فیزیکی، بازی های سرگرم کننده، کلامی کردن و داستانهای هدفمند می توانند به کودک بیاموزند که در مواقع خشم چگونه عصبانیت خود را کنترل کنند.

وی گفت: پدر و مادر با درک مفهوم خشم کودک باید به او یاد دهند احساساتش را کنترل و تنظیم کند. آگاهی از این امر که والدین از احساس خشم کودک اطلاع دارند و در صورت عنوان شدن آن از سوی کودک عصبانی یا آزرده نمی شوند، به او کمک می کند تا وحشت زده و خشمگین نشود.

این روانپزشک افزود: چنانچه خشم کودک غیرعادی و ادامه داشت، والدین باید به دنبال ریشه و اصلاح آن برآیند و اگر در این زمینه پیشرفتی نداشتند، به مشاور برای خود و فرزندشان مراجعه کنند.

رابطیان اظهارداشت: خانواده هایی که بیش از یک فرزند دارند معمولاً از این مساله گله می کنند که کودکان آنها بیشتر مواقع با یکدیگر دعوا و مشاجره می کنند. اما اختلاف و کشمکش بین خواهران و برادران کاملاً امری طبیعی است و از طرفی تعامل فرزندان با هم به آنها کمک می کند که روابط اجتماعی را یاد گیرند و اختلاف خود را با یکدیگر حل و فصل کنند.

وی افزود: پدر و مادر باید توجه کنند که در صورت بروز اختلاف بین کودکان، اگر دعوی آنها عادی است و آسیبی به یکدیگر نمی رسانند، دخالت نکرده و به آنها توجه نکنند تا کودکان با هم به توافق برسند. اما اگر احتمال آسیب دیدن وجود دارد در مشاجرات آنها دخالت کنند و سپس از آنان بخواهند که آرام شوند و بعد از اینکه آرام شدند، در خصوص علت درگیری، توضیحات لازم را از آنها بخواهند.

تخصص روانپزشکی کودک و نوجوان تأکید کرد: در برخی از خانواده ها والدین فرزند بزرگتر را مقصر شروع درگیری و خشونت فوق بچه ها با یکدیگر می دانند که این امری اشتباه است. نباید در این گونه مواقع قضاوت ناعادلانه کرد و والدین باید سعی کنند تا جایی که امکان دارد، به دنبال ریشه و علت درگیری و جلوگیری از بروز خشونت برآیند.