

خشونت و پرخاشگری در کودکان و نوجوانان

(آسیب شناسی نحوه مواجهه و مدیریت آن)

مولفان: حمیدرضا علیناده، نوشنق - سید محمدپارسا موسوی - سمیرا ایزدی منش



انتشارات سپهر فروزان

سرشناسه

: عزیززاده نوشنق، حمیدرضا، ۱۳۷۳-

عنوان و نام پدیدآور

: خشونت و پرخاشگری در کودکان و نوجوانان (آسیب شناسی نحوه
مواجهه و مدیریت آن) / مولفان حمیدرضا عزیززاده نوشنق، سید محمد
پارسا موسوی، سمیرا ایزدی منش.
: اردبیل - سپهر فروزان .

مشخصات نشر

مشخصات ظاهری

: ۱۶۴ ص.

شابک

: ۹۷۸-۶۲۲-۵۶۶۸-۲۱-۸

وضعیت فهرست نویسی

: فیبا

یادداشت

: کتابنامه : ص. ۱۵۹-۱۶۴.

موضوع

: پرخاشگری در کودکان.

Aggressiveness in children.

: پرخاشگری در نوجوانان.

Aggressiveness in adolescence.

: خشونت .

Violence.

: مهارت های اجتماعی در نوجوانان.

Social skills in adolescence.

: موسوی، سید محمد، ۱۳۶۶-

شناسه افزوده

: ایزدی منش، سمیرا، ۱۳۷۵-

شناسه افزوده

BF۷۲۳:

رده بندی کنگره

۱۵۸/۴۱۸۲۳۲

رده بندی دیویی

۸۸۵/۷۱

شماره کتابشناسی ملی

عنوان کتاب: خشونت و پرخاشگری در کودکان و نوجوانان (آسیب شناسی نحوه مواجهه و مدیریت آن)

مولفان: حمیدرضا عزیززاده نوشنق، سید محمد پارسا موسوی، سمیرا ایزدی منش.

طراحی و صفحه آرایی: حمیدرضا عزیززاده نوشنق

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۵۶۶۸-۲۱-۸

نوبت و تاریخ چاپ: چاپ اول / ۱۴۰۱

انتشارات: انتشارات سپهر فروزان - (۰۹۱۴۶۵۶۲۸۲۸ - ۰۴۵۳۳۳۶۸۲۵۴)

قیمت: ۵۵۰۰۰۰ ریال.

سخن ناشر:

خشونت در جامعه به عنوان یک پدیده آسیب ساز در بستر جامعه اذهان عمومی را به خود مشغول نموده و مسایل و مشکلاتی را برای شهروندان در پی داشته است. خشونت در لغت به معنای درشت خویی که نقطه مقابل این معنا و مفهوم، نرمی و گشاده رویی و بردباری است و خشونت در یک تعبیر دیگر به معنای پرخاشگری هم به کار می رود. پرخاشگری آن نوع رفتار خشم آلود و خشن است که به قصد آسیب رساندن به دیگران محقق می شود. نحوه برخورد نامناسب والدین با نیازهای فرزندان، تراکم و افزایش جمعیت، تشویق رفتارهای پرخاشگرایانه، تنبیه والدین و مربیان، شهرنشینی و حاشیه نشینی در شهرها، بد آموزی حاصل از وسایل ارتباط جمعی، عامل اقتصادی و فقر و ضعف بنیه اخلاقی و اعتقادی از جمله این جرایم است.

www.ketab.ir

فهرست مطالب

فصل اول: شناخت پرخاشگری و خشونت

۱۹	مفهوم پرخاشگری:
۲۰	عصبانیت چیست و چه فرقی با پرخاشگری دارد؟
۲۲	علل و عوامل خشم:
۲۲	ناکامی:
۲۲	تعارض و اختلاف نظر:
۲۲	احساسات منفی:
۲۲	عوامل اجتماعی محیطی:
۲۲	وضعیت جسمی و روانی:
۲۲	افکار و انتظارات:
۲۳	رویکردهای تاثیرگذار در بروز پرخاشگری
۲۳	رویکرد رفتار گرایی
۲۳	نظریه یادگیری اجتماعی
۲۴	نظریه پرخاشگری و خشونت
۲۴	رویکرد روانکاوانه:
۲۴	نظریه ناکامی
۲۵	هنردرمان گری، ابزار درک و حل مشکلات هیجانی
۲۶	نظریه منابع
۲۶	نظریه کار کردگرایی
۲۷	وضعیت بهداشت روان و رفتار خشونت آمیز یا پرخاشگرانه
۲۹	تشخیص پرخاشگری مخرب از واکنش احساسی
۲۹	نحوه ابراز سازنده خشم:
۲۹	۱. فکر کردن در مورد علت خشم:
۳۰	۲. بیان حرف و یا رفتاری که موجب خشم شده است:
۳۰	۳. توصیف احساس:
۳۰	۴. توصیف علت احساس:

- ۳۰..... ۵. گوش دادن به حرف های طرف مقابل
- ۳۱..... ۶. بیان تقاضا

۳۳ فصل دوم: پرخاشگری در کودکان

- ۳۳..... اصول برنامه فرزندپروری
- ۳۳..... ۱- فراهم کردن محیط مناسب
- ۳۴..... ۲- برقراری انضباط قاطع
- ۳۴..... ۳- داشتن انتظار مناسب از کودک و دیگران
- ۳۴..... ۴- رسیدگی به سلامت و نیازهای خودمان
- ۳۵..... چگونه با پرخاشگری کودکان مقابله کنید؟
- ۳۵..... ۱. از گفتن «نه، نکن و بس کن» اجتناب کنید
- ۳۶..... ۲. تجزیه و تحلیل کنید
- ۳۶..... ۳. ارتباط چشمی برقرار کنید
- ۳۶..... ۴. به کودک زمان بدهید
- ۳۷..... ۵. به کودک اجازه می انتخاب بدهید
- ۳۷..... ۶. بازی بسازید
- ۳۷..... ۷. یک الگوی خوب باشید
- ۳۸..... ۸. او را از محرک ها دور نگه دارید
- ۳۸..... ۹. کنترل تان را از دست ندهید
- ۳۸..... ۱۰. با او همدل باشید
- ۳۹..... ۱۱. رویکرد درستی داشته باشید
- ۳۹..... چگونه با نیازها و خواسته های کودکان هماهنگ می شود؟
- ۳۹..... ۱۲. خودتان را ارزیابی کنید
- ۳۹..... ۱۳. در صورت نیاز کمک بگیرید
- ۴۰..... تکنیک های برخورد با لجبازی کودکان
- ۴۱..... علل بروز مشکلات رفتاری کودکان و ارتباط مثبت با کودکان
- ۴۱..... مشکلات رفتاری کودکان
- ۴۱..... ۱- سرشت یا خصوصیات ارثی
- ۴۲..... ۲- محیط خانواده
- ۴۲..... *بی توجهی به رفتارهای مطلوب
- ۴۲..... *تله نردبانی
- ۴۲..... *انتظارات غیر واقع بینانه
- ۴۳..... *الگوی نامناسب بودن

۴۳	*	دستور های نادرست
۴۳	*	تنبیه های غلط
۴۳	*	پیام های هیجانی
۴۳	*	بی ثباتی در واکنش والدین
۴۴	*	تنش و فشار روانی در خانواده
۴۴	*	جامعه

۴۵

فصل سوم: نوجوان پرخاشگر

۴۶		عوامل مخاطره آمیز نوجوانان کدامند؟
۴۶		(الف) عوامل فردی
۴۶		(ب) عوامل محیطی و اجتماعی
۴۶	*	عوامل روانی-عاطفی
۴۶	*	عوامل خانوادگی
۴۶	*	عوامل تحصیلی
۴۶	*	عوامل محیطی و اجتماعی
۴۶	*	عوامل نوپدید
۴۷	*	عوامل ناشی از تجربه رفتارهای پرخطر
۴۷		چهار اصل کلی در خصوص مشکلات روانی و اجتماعی نوجوانان
۴۷		۱- رفتارهای خطر آفرین یا مشکل ساز دیرپا
۴۷		۲- گذاشتن فرق بین رفتارهای دوره نوجوانی و کودکی
۴۷		۳- طبیعتی ناپایدار و گذرا داشتن برخی از مشکلات رفتاری و نه همه آن ها
۴۸		۴- مشکلات رفتاری دوره نوجوانی پیامد تغییرات طبیعی خود این دوره نیستند
۴۸		نوجوانم بسیار عصبی و پرخاشگر است با او چگونه رفتار کنم؟
۴۹		تشخیص ویژگی های نوجوانان پرخاشگر
۵۰		شکل های پرخاشگری
۵۰		علل پرخاشگری
۵۰		۱. مشکلات جسمی:
۵۱		۲. ناکامی:
۵۱		۳. تحریک دیگران:
۵۱		۴. اعمال محدودیت های افراطی:
۵۱		۵. احساس حقارت:
۵۲		۶. اختلالات روانی دوران قاعدگی:
۵۲		۷. عامل فرهنگی و رسانه ای:

- ۵۲..... ۸ تشویق رفتار پرخاشگرانه:
- ۵۲..... ۹. تنبیه والدین و مربیان:
- ۵۳..... وقتی نوجوان عصبی و پرخاشگر است والدین چه می کنند؟
- ۵۳..... چگونه با فرزندان نوجوان صمیمی شوید؟
- ۵۳..... جر و بحث را حذف کنید
- ۵۴..... به جای پرچانگی، عمل کنید
- ۵۵..... تولید خشم را در نوجوانان متوقف کنید!
- ۵۵..... تعیین قوانین در زمینه پرخاشگری نوجوانان
- ۵۶..... همیشه به نوجوانان احترام بگذارید تا او نیز چنین کند
- ۵۶..... نظر نوجوان را بی ارزش و مسخره ندانید
- ۵۷..... با رفتار و گفتار مثبت سرمشق و الگوی فرزندان باشید
- ۵۷..... انعطاف پذیر باشید
- ۵۷..... نظرات خود را به فرزندان تحمیل نکنید
- ۵۷..... زمانی که فرزندان آمادگی دارد با او صحبت کنید
- ۵۸..... همیشه فرزندان را نصیحت نکنید

۵۹ فصل چهارم: آموزش مهارت جرات ورزی به کودکان

- ۵۹..... اضطراب اجتماعی
- ۶۱..... توانایی تنظیم هیجان مادران
- ۶۲..... انعطاف پذیری شناختی
- ۶۴..... چهار مولفه بنیادی درمان شناختی - رفتاری
- ۶۶..... افراد جرات مند دارای خصوصیات زیر می باشند:
- ۶۶..... سبک های ابراز خشم:
- ۶۶..... ۱. سبک پرخاشگرانه
- ۶۶..... ۲. سبک منفعلانه (سرکوب)
- ۶۷..... ۳. پرخاشگرانه - منفعلانه
- ۶۷..... ۴. جابجایی
- ۶۷..... مسئولیت پذیری اجتماعی در مدارس
- ۶۸..... مسئولیت پذیری در سند تحول بنیادین آموزش و پرورش
- ۶۹..... الگوهای مسئولیت پذیری اجتماعی
- ۶۹..... سهم آموزش و پرورش در سرنوشت اجتماعی، سیاسی و فرهنگی
- ۷۱..... کاهش میزان کم رویی در دانش آموزان
- ۷۲..... عوامل ایجاد کمرویی

۷۲.....	راهکارهای مقابله.....
۷۳.....	ناخن جویدن.....
۷۳.....	۱. استرس.....
۷۴.....	۲. والدین و زنتیک.....
۷۴.....	۳. گرسنگی.....
۷۴.....	تکنیک های درمان ناخن جویدن در کودکان.....
۷۴.....	۱. به کودک مهارت مدیریت استرس را بیاموزید.....
۷۴.....	۲- آرام باشید :.....
۷۵.....	۳- اضطراب کودک را پایین بیاورید :.....
۷۵.....	۴- در زمان ناخن جویدن او را از این کار دور کنید :.....
۷۵.....	زودرنجی کودکان.....
۷۵.....	اگر کودک زود رنجی دارید به او منطقی رفتار کردن را بیاموزید.....
۷۶.....	نگذارید از خجالت شما سوء استفاده کند.....
۷۶.....	اصول صحیح انتقاد از کودکان.....
۷۷.....	مقابله با بددهنی کودکان و نوجوانان.....

۸۱ فصل پنجم: مهارت نه گفتن

۸۲.....	اهمیت نه گفتن در زندگی.....
۸۳.....	اهمیت مهارت نه گفتن در اسلام.....
۸۴.....	ویژگی های رفتار قاطعانه.....
۸۵.....	روش های نه گفتن.....
۸۵.....	الف: استفاده از روش مستقیم و ساده.....
۸۶.....	ب: روش بازتابی.....
۸۶.....	- گفتن به همراه با دلیل.....

۸۷ فصل ششم: قلدری در همسالان

۸۷.....	تکنیک های مقابله با قلدری همسالان.....
۸۷.....	۱- رابطه تان را بهتر کنید.....
۸۷.....	۲- هرگز سرزنش نکنید.....
۸۷.....	۳- به مدرسه خبر دهید.....
۸۸.....	۴- یادش بدهید جرات داشته باشد.....
۸۸.....	۵- پرخاشگری را توصیه نکنید.....
۸۹.....	خطای فرزندپروری: سختگیری کم، سختگیری زیاد.....