

چگونه خشم دانش آموزان را کنترل کنیم؟

www.ketab.ir

مؤلفان:

شیرزاد محمدپور، آلیس زارعی، فروغ محمدنیا



سرشناسه	محمديور، شيرزاد، ۱۳۵۱ -
عنوان و نام پديدآور	چگونه خشم دانش آموزان را كنترل كنيم؟/ مولفان شيرزاد محمديور، آليس زارعي، فروغ محمديا.
مشخصات نشر	بجنورد: گسترش علوم نوين، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهري	۹۵ ص.
شابك	978-600-8470-40-3; ۱۲۰۰۰۰ ريال
وضعيت فهرست نويسي	فيا
يادداشت	كنابنامه.
موضوع	برخاشگري در كودكان
موضوع	Aggressiveness in children
موضوع	برخاشگري در نوجوانان
موضوع	Aggressiveness in adolescence
موضوع	خشونت در كودكان
موضوع	Violence in children
شناسه افزوده	زارعي، آليس، ۱۳۵۹ -
شناسه اخروده	محمديا، فروغ، ۱۳۵۴ -
رده بندي كنگره	BF۷۲۲ ب۴۴ ۱۳۹۶
رده بندي ديويي	۵۹/۴۱ ۱۳۲

انتشارات:	گسترش علوم نوين
عنوان كتاب:	چگونه خشم دانش آموزان را كنترل كنيم؟
مؤلفان:	شيرزاد محمديور، آليس زارعي، فروغ محمديا
ويراستار:	شيما علويان
طراح جلد:	هادي شاهي
نوبت چاپ:	اول، بهار ۱۳۹۶
شمارگان:	۱۰۰۰
شابك:	۹۷۸-۶۰۰-۸۴۷۰-۴۰-۳
تعداد صفحات:	۱۰۳ صفحه
قيمت:	۱۲۰۰۰۰ ريال

فهرست مطالب

عنوان	صفحه
پیشگفتار.....	۱
مقدمه.....	۲
اهمیت موضوع.....	۳
پرخاشگری چیست؟.....	۵
نمونه‌ها، پسران و دختران.....	۸
پرخاشگری.....	۸
نحوه کنترل.....	۱۰
علل خشم در کودکان.....	۱۳
درمان پرخاشگری.....	۱۵
روشهایی برای درمان پرخاشگری کودکان.....	۱۶
چرا فرزندانم با خشمونت رفتار می‌کنند؟.....	۱۸
خشمونت در تلویزیون.....	۲۰
نقش جنسیت در کنترل خشم.....	۲۲
نظریه روانکاوان.....	۲۴
تقلید از الگوها.....	۲۵
کودکان آمریکایی.....	۲۷
زیانها و فایده‌های خشم.....	۲۹
کمبود عاطفه.....	۳۱
نیمرخ خشم.....	۳۲
نقش محیط آموزشی.....	۳۴
ذاتی بودن خشم.....	۳۷
منشاء اجتماعی خشم.....	۳۷
نقش خانواده.....	۳۸
نقش عوامل اجتماعی-فرهنگی.....	۴۰
نقش عوامل شخصیتی.....	۴۱
نقش تنبیه در مدرسه.....	۴۱

۴۳.....	رابطه خشم و اضطراب.....
۴۴.....	کنترل خشم.....
۴۶.....	نقش تغذیه.....
۴۷.....	فواید غلبه بر عصبانیت.....
۴۸.....	رفتار جرأت‌مندانه.....
۵۰.....	پرخاشگری و ورزش.....
۵۳.....	رابطه خستگی و پرخاشگری.....
۵۵.....	نظواهرات خشم.....
۵۵.....	عملکردهای رایج پیرامون پرخاشگری.....
۵۶.....	عوامل بروز پرخاشگری کودکان و نوجوانان.....
۵۶.....	خشونت خانوادگی.....
۵۶.....	گسستگی کانون خانواده.....
۵۷.....	وجود تضاد در دستورهای والدین.....
۵۷.....	ناهماهنگی در پیگیری یک روش تربیتی.....
۵۸.....	فشار روانی (استرس).....
۵۸.....	عدم تشویق رفتارهای مناسب.....
۵۸.....	تشویق رفتارهای نامناسب.....
۵۹.....	اختلاف والدین.....
۵۹.....	نقش کمبود محبت.....
۶۰.....	تنبيه و سهل‌گیری.....
۶۱.....	والدین پرخاشگر.....
۶۲.....	سن پرخاشگری.....
۶۳.....	تربیت منفی والدین.....
۶۴.....	تربیت مثبت.....
۶۵.....	مهار خشم.....
۶۶.....	راهکارهای مناسب کاهش پرخاشگری در کودکان.....
۶۷.....	عوامل موثر بر ناسازگاری.....
۷۳.....	توصیه‌های مهم برای کاستن پرخاشگری کودکان.....
۷۳.....	مجازات نمادین.....

۷۴.....	مقررات و انتظارات را مشخص و روشن بیان کنید
۷۴.....	چگونه تنبیه کنید
۷۷.....	جدی باشید
۷۷.....	زیاده از حد گوش نکنید
۷۸.....	منطقی باشید
۷۸.....	یک رأی و محکم باشید
۷۸.....	روش های مجازات
۸۰.....	پیشنهادهای
۸۲.....	روشهای برخورد با دانش آموز گستاخ
۸۵.....	پیشنهادهای به معلمان برای اثر بخشی و کارایی بیشتر در کلاس درس
۹۳.....	فهرست منابع
۹۳.....	منابع فارسی
۹۴.....	منابع خارجی

پیشگفتار

عواطف و احساسات، نحوه رفتار و عملکرد انسان را مشخص می‌سازد و در چگونگی اداره امور زندگی روزمره نقش بسزایی دارد. رفتار پرخاشگرانه که از انگیزه پرخاشگری سرچشمه می‌گیرد از دیدگاه‌های گوناگون به طرق مختلف تعریف شده است. پرخاشگری به معنی ستیزه‌جویی و جنگ‌طلبی و رفتار تند و خشن است و برای توصیف حالت‌های عاطفی مختلف از رنجش عادی تا غیظ و غضب شاید بکار می‌رود. در پیرامون خویش شاید کودکانی را ببینیم که در همه زمینه‌های ارتباطی، حتی بدون اندیشیدن، مایلند به نوعی مخالفت خود را ابراز کنند. این کودکان از دامه‌پسندگی خود رنج می‌برند و خانواده و افراد محیط خود را با مشکلات زیادی مواجه می‌سازند. هر چند ویژگی مخالفت کردن و پرخاشگری در نوع انسان یک پدیده هنجاری است اما در کودکان نیز این ویژگی با نوسان و توالی متغیری طبیعی به نظر می‌رسد. در برخی از کودکان ستیزه‌جویی از سطح، عمق و شدت بیشتری برخوردار است که باید با آن به صورت یک رویکرد روانی برخورد کرد. این اختلال روانی به صورت مخالفت کردن در مقابل هر چیزی به همراه بحث و جدل کلامی دائم و تمایل نداشتن به انجام هر گونه رفتار منطقی بروز می‌کند این عارضه‌ی روانی قبلاً به عنوان پرخاشگری هفت ساله شناخته می‌شد. کودکان پرخاشگر مخالفت خود را به صورت رفتار منفی نشان می‌دهد.

به هنگام آموزش مهارت‌های حرکتی، می‌توان اثرات تمرینات ورزشی را روی رفتار و اخلاق کودکان ورزشکار مشاهده کرد. برخی از گزارش‌های والدین کودکان ورزشکار نشان می‌دهد که فعالیت ورزشی فرزندانشان، در آرامش و مهارت نسبی پرخاشگری مؤثر است. برخی تحقیقات انجام شده خاطر نشان می‌سازد که تمرینات رزمی در درازمدت موجب کاهش پرخاشگری نوجوانان می‌شود.

پرخاشگری در کودکان به صورت‌های مختلف است، ممکن است دانش‌آموزی در حیات مدرسه در حال توپ‌بازی باشد، اگر توپش به طور تصادفی و بدون آنکه اراده کند به شیشه بخورد و آن را بشکند، این عمل رفتاری پرخاشگرانه تلقی نمی‌شود، در حالیکه اگر همان کودک توپش را عمدی به قصد شکستن شیشه به سوی پنجره پرتاب کند، رفتار پرخاشگرانه می‌باشد، از این رو، در شناسایی و تعریف پرخاشگری و رفتار پرخاشگرانه باید هدف از انجام دادن آن عمل مشخص شود.

توجه

رفتارهای تهاجمی یا پرخاشگرانه از شایع‌ترین اختلالات رفتاری انسان است. براساس بررسی‌های انجام شده، درصد زیادی از مشکلات رفتاری کودکان تحت عناوین مختلف به پرخاشگری مربوط می‌شود. وجود نظریات متنوع در این مورد حاکی از پیچیدگی موضوع است. از نظر علمی باید گفت پرخاشگری یک کشش و یا یک گرایش در فرد است که به صورت زدن، کشتن و ویران کردن، خود را نشان می‌دهد. عملی که فرد به عنوان عکس‌العمل از خود بروز می‌دهد به گونه‌ای است که باید گفت متناسب با عمل و یا رفتار مثبت مقابل نیست. ظاهر این امر نشان‌دهنده یک شورش و انقلابی در درون فرد است که از وجود احساساتی است که فرد گویی از بازگو کردن آن وحشت دارد.

رنجی در درون او وجود دارد که قادر به رفع و جبران آن نیست و ناگزیر تلافی آن را سر دیگران در می‌آورد، اگرچه در مواردی این زجر دادن متوجه خودش نیز می‌شود. فروید معتقد است پرخاشگری امری غریزی و فطری بوده و انسان از هنگام تولد این نیرو را با خود به دنیا می‌آورد. ابن‌سینا در این باره می‌گوید: اصل و مبنای پرخاشگری می‌تواند غریزی باشد و وجود چنین نیرویی در جهت صیانت ذات با نظام خلقت هماهنگی و سازش دارد و تنها نحوه بروز آن در جامعه است که تحت تأثیر عوامل تربیتی - اجتماعی می‌تواند متفاوت باشد. برخی سپیده دم تاریخ

را با بیان قتل هابیل آلوده به پرخاشگری و خشونت می‌دانند. کواکسلی براساس پژوهشهای انجام شده‌ی خود می‌نویسد: از ۵۶۰۰ سال قبل تا امروز بشر فقط ۲۹۲ سال در صلح و صفا گذرانیده و بقیه را در جنگ و ستیز بوده‌است. پرخاشگری را رفتاری تعریف کرده‌اند که هدف آن صدمه زدن به خود باشد آنچه در این تعریف حائز اهمیت است، قصد و نیت رفتارکننده است یعنی آسیب رسانیدن تصادفی به شخص دیگر پرخاشگری نیست مثلاً اگر توپ فوتبال سهواً به بازیکن دیگر اصابت کند، پرخاشگری نیست اما اگر فردی مخصوصاً بازیکنان را با پا بزند، هل بدهد و یا تهنه بزند پرخاشگری است. قدیمی‌ترین علت شناخته‌شده برای پرخاشگری حول محور این نظریه می‌گردد که انسان از نظر زیست-شناختی برای پرخاشگری برنامه‌ریزی شده‌اند و نه ستیز. معروف‌ترین نظریه در این باره مربوط به زیگموند فروید را می‌توان نام برد. فروید کلیه اعمال آدمی را با دو غریزه زندگی و مرگ تحلیل می‌کند و می‌گوید غریزه مرگ هم باید به شکلی تخلیه شود (ستوده، ۱۳۸۵).

اهمیت موضوع

روانشناسانی که اعتقادات نظری متفاوتی دارند در مورد چگونگی تعریف پرخاشگری اساساً با هم توافق ندارند. موضوع اصلی این است که آیا باید پرخاشگری را براساس پیامدهای قابل دیدن تعریف کنیم یا براساس مقاصد شخصی که آن را نشان می‌دهد. گروهی پرخاشگری را رفتاری می‌دانند که به دیگران آسیب می‌رساند یا بالقوه می‌تواند آسیب برساند. پرخاشگری ممکن است بدنی (زدن، لگدزدن، گاز گرفتن) یا لفظی (فریادزدن، رنجاندن) یا به صورت تجاوز به حقوق دیگران (چیزی را به زور گرفتن) باشد. نقطه قوت این تعریف عینی بودن آن است که به رفتار قابل مشاهده اطلاق می‌شود. نقطه ضعف آن، این است که شامل بسیاری از رفتارهایی است که ممکن است به طور معمول پرخاشگری تلقی نشود.

پرخاشگری وسیله‌ای رفتاری است در جهت رسیدن به هدفی؛ پرخاشگری خصمانه رفتاری است در جهت آسیب رسانیدن به دیگران، بیشتر پرخاشگری‌های بین کودکان کوچک از نوع «وسیله‌ای» است، این نوع پرخاشگری به خاطر متعلقات است. کودکان از یکدیگر اسباب بازی می‌قاچند، یکدیگر را هل می‌دهند تا به اسباب بازی که می‌خواهند با آن بازی کنند دست یابند. به ندرت اتفاق می‌افتد که که کان بخواهند به کسی آسیب برسانند یا از روی عصبانیت دست به پرخاشگری بزنند. پرخاشگری را باید از جرأت‌ورزی متمایز دانست. جرأت‌ورزی، دفاع از حقوق یا متعلق (مانند ممانعت کودک از این که کسی به اسباب بازی‌اش دست بزند) یا بیان آزارها را در برمی‌گیرد. مردم معمولاً شخص باجرأت را پرخاشگر می‌دانند، در صورتی که، کسی که از حق خود دفاع می‌کند با جرئت است نه پرخاشگر.

نوجوانی یکی از بهترین مراحل زندگی آدمی محسوب می‌شود دوره‌ای که نوجوان به هویت واقعی خویش دست می‌یابد. در این مرحله شاید والدین نتوانند به او کمک چندانی بکنند زیرا او الگوهای خود را در جای دیگر جستجو می‌کند. میل به اظهار وجود و اثبات خود یکی از طبیعی‌ترین حالت روانی دوره نوجوانی است. نوجوان باید خود را برای زندگی مستقل اجتماعی آماده کند، تحقیق این موضوع پیش از هر چیز مستلزم یافتن هویت خویش است. اینک اگر والدین و مربیان این دوره را خوب بشناسند و با آنان برخوردی مناسب داشته باشند، هم نوجوان به هویت خویش دست می‌یابد و هم والدین و مربیان کم‌تر احساس نگرانی میکنند، از این رو بیشتر خشونت دوران جوانی ریشه در ناکامی‌های اولیه زندگی دارد و پیش از هر چیز باید به عوامل بوجود آورنده و زمینه‌های خشم توجه داشت و برای مقابله با آن چاره‌سازی کرد. براساس بررسی و ارزیابی‌های انجام شده از طرف مدارس از شایع‌ترین مشکلات در جامعه، مشکلات رفتاری و عمدتاً میزان

کنترل خشم در دانش آموزان بوده است لذا با توجه به این موضوع لازم است خشم و کنترل آن در دانش آموزان بطور علمی مورد بررسی قرار گیرد و نتایج آن اگر در اختیار مربیان، مشاورین و اولیای دانش آموزان قرار گیرد بسیار مفید خواهد بود و با مواردی که باعث بروز خشم در دانش آموز می شود، آشنا شده و در پیشگیری و درمان آن تلاش کنند. نظر به اینکه تعداد دانش آموزان خشونت گر در جامعه کم نمی باشد و باید تأکید شود تا مسئولین در جهت کم کردن میزان و کنترل آن تلاش کنند. خشم در نوجوانان موجب می شود که نوجوانان دائماً در حالت تدافعی قرار گیرند که این امر مانع رشد و شکوفائی ظرفیت ها و توانائی ها و حسن تفاهم- اجتماعی می شود.

پرخاشگری چیست؟

سطح پرخاشگری کودکان از موقعیت به موقعیت دیگر متفاوت و همچنین از لحاظ تداوم رفتار پرخاشگرانه در طول زمان با هم فرق دارند. کودکانی که در سال های اولیه به شدت پرخاشگرند به احتمال زیاد در جوانی و بزرگسالی هم پرخاشگر خواهند بود و کودکانی که پرخاشگر نیستند به احتمال زیاد در بزرگسالی هم پرخاشگر نخواهند بود. بعضی از مطالعات نشان می دهد که ثبات پرخاشگری دخترها در طول زمان کمتر از پسرهاست و چند تحقیق دیگر نشان داده است که دخترها و پسرها از این لحاظ تفاوتی ندارند. کودکان به هنگام وقوع تنش ها مثل جدایی پدر و مادر یا به دنیا آمدن کودکی جدید روبه روی شوند بیشتر پرخاشگر می شوند، ولی پرخاشگری شدید که بیش از چند ماه به طول انجامد غالباً حاکی از تداوم داشتن این الگوی رفتاری است. پرخاشگری در حد معمول کمتر جای نگرانی دارد، به خصوص در سال های پیش از مدرسه، شاید این اندازه پرخاشگری صرفاً نشان دهنده این باشد که کودک می خواهد انواع مختلف کنش متقابل اجتماعی را داشته باشد.