

به نام تنها توانای مطلق

لاسنه افضل من التحقيق

هیچ روشی بالاتر از تحقیق نیست

امام علی (ع)



عنوان اقدام پژوهی :

چگونه توانستم پر خاشگری عرفان را بهبود ببخشم ؟

استاد:

نام پژوهشگر:

فاطمه خدادادی

فهرست

چکیده.....	۳
مقدمه.....	۳
توصیف وضعیت موجود و بیان مساله.....	۴
ضرورت و اهمیت تحقیق.....	۵
اهداف تحقیق.....	۵
هدف کلی.....	۵
اهداف جزئی.....	۵
تحقیقات خارج از کشور در مورد پر خاشگری.....	۵
گرد آوری شواهد یک.....	۷
مشاهده حضوری در خانواده و جمع خانوادگی.....	۷
مصاحبه با مادر عرفان.....	۷
مصاحبه ای با پدر عرفان.....	۷
مصاحبه با عرفان.....	۸
نتایج مشاهدات و مصاحبه.....	۸
تجزیه و تحلیل داده ها و اطلاعات جمع آوری شده.....	۹
انتخاب راه حل.....	۹
گرد آوری اطلاعات و شواهد همزمان با مداخله.....	۱۱
خلاصه.....	۱۳
منابع.....	۱۴

چکیده

همه کس آرامش را دوست دارد زیرا در سایه آرامش روح است که جسم نیز آرامش می یابد و رشد طبیعی خود را طی می کند اگر فکر و روح کودک آرامش داشته باشد در یادگیری علوم و در بر خورد با دیگران و زندگی روزمره خود نیز موفق خواهد شد، ناسازگاری ها و خشونت هایی که زندگی مطلوب و امنیت اجتماعی را مختل میکند یکی از مشکلات جوامع امروزی است. پژوهش حاضر که به روش اقدام پژوهی انجام شده، به چگونگی بهبود بخشیدن مشکل پرخاشگری عرفان، پسر ۹ ساله پرداخته شده است، هدف این پژوهش بهبود بخشیدن یا برطرف کردن مشکل پرخاشگری پسر است به نام عرفان که روح ناآرامش، داشتن یک زندگی آرام را برای خود و اطرافیانش تبدیل به یک آرزو کرده است. در این پژوهش با استفاده از اطلاعات جمع آوری شده به روش علمی (مشاهده فعال و مصاحبه) و تحلیل و ارزیابی نتایج حاصل از راهکارهای پیشنهادی عوامل موثر در ایجاد مسئله را شناسایی کردم، آنگاه به اجرای راه حل نهایی به روش تشویق و انجام فعالیت هایی به روش متنوع و جذاب اقدام نمودم و طی چند ماه توانستم پرخاشگری عرفان را بهبود بخشم.

مقدمه

پرخاص در لغت به معنی، جنگ و جدال، درشتی و تندى از روی خشم و پیکار است که از آن به عنوان پرخاصگری یاد می شود؛ رفتاری است که به قصد آزار کسی یا آسیب رساندن به چیزی ابراز می شود. برای مثال کودکی که موقع عبور کردن پا روی پای فرد دیگری می گذارد و فوراً عذرخواهی می کند، قطعاً عملش، یک عمل پرخاصگرانه نیست؛ اما اگر با برنامه ریزی قبلی این کار را بکند، این رفتار او از روی دشمنی است. اگر والدین و اعضای خانواده نتوانند خشم خود را از راهی غیر از پرخاصگری و عصبانیت بیان کنند، کودک هم فرصتی برای مهار کردن خشم خود و یادگیری این مهارت نخواهد داشت. خشونت و پرخاصگری را می توان به دو نوع تقسیم کرد :

الف. پرخاصگری خصمانه: روان شناسان رفتار پرخاصگرانه ای را که به خاطر آسیب رساندن و صدمه زدن صورت می گیرد، پرخاصگری خصمانه می گویند

ب. پرخاصگری وسیله ای: پرخاصگری ای که به خاطر به دست آوردن پاداش صورت می گیرد، پرخاصگری وسیله ای نام دارد

بنابراین رفتار پرخاصگرانه، رفتار عمومی است که با هدف از پیش تعیین شده صورت می گیرد بیشتر پرخاصگری های کودکان از نوع وسیله ای است؛ زیرا اکثر آن ها برای اینکه اسباب بازی و خوراکی هایشان را به دست آورند، همدیگر را هل می دهند و یا می زنند و خیلی کم پیش می آید هدف شان آسیب رساندن به کسی باشد. بچه ها معمولاً جلوی پدر و مادر و دوستان و اعضای خانواده که به حمایت آن ها نیاز دارند، رفتار پرخاصگرانه بیشتری نشان می دهند که علت آن نیز جلب توجه و حمایت کردن آن ها از نظرات و خواسته هایشان می باشد. کودکان به سرعت می فهمند که از راه خشم و تندخویی، می توانند به خواسته ها و نیازهایشان برسند؛ حتی روان شناسان گفته اند: نوزادان در سن سه تا چهارماهگی علایمی از خود نشان می دهند که بر خشم و عصبانیت آنها دلالت دارد.

علایم و نشانه ها پرخاصگری

کودک به طور فطری می داند که باید با ناملایمات بجنگد. همان طور که خداپرستی، نوع دوستی، خودخواهی، گریه کردن هنگام گرسنگی و درد و... غریزی هستند؛ خشم نیز تکوینی و غریزی است که خداوند از ابتدا درون او قرار داده تا به وسیله آن خودسازی کند و در کوره راه های پر فراز و نشیب زندگی شکست نخورد. دوران کودکی با توجه به نحوه تأثیرگذاری خشونت در زندگی او توسط متخصصین علوم رفتاری کودک مورد بررسی قرار گرفته شده است و روش های مفید برای کنترل این هیجان و بهره گیری از این دوران بیان شده است.

دوران کودکی را به سه مرحله تقسیم کرده اند:

۱) بدو تولد تا سه سالگی

۲) ۳ تا ۷ سالگی

۳) ۷ تا ۱۱ سالگی

پرخاشگری در ۷ تا ۱۱ سالگی

کودکان هم چنان که به سال های پیش از مدرسه نزدیک می شوند، کمتر دست به اعمال پرخاشگرانه می زنند و در نوع پرخاشگری آنان هم تغییراتی ایجاد می شود؛ یعنی وقتی که پرخاشگری ابراز می شود، غالباً خصمانه و کمتر وسیله ای است. هم چنین کودکان به تدریج به عمد یا تصادفی بودن پرخاشگری دیگران پی می برند؛ برای مثال زمانی که کودکان با هم بازی، و به همدیگر برخورد می کنند و یکی می افتد، کودک درک می کند که این برخورد تصادفی بوده و یا اینکه دوستش به صورت عمدی او را هل داده است. دلایل عمده خشم کودکان در این دوره مانند دوره قبل، نزاع بر سر اسباب بازی، نادیده گرفتن خواسته های دیگران و مورد حمله واقع شدن از سوی سایر کودکان است. کودکان خشم خود را به صورت شلوغ کردن، گریه کردن، فریاد زدن، پا به زمین کوبیدن، لگد زدن، بالا و پایین پریدن یا اعتصاب کردن نشان می دهند. در بروز واکنش های عاطفی کودکان در این دوره، تفاوت های عمده ای با کودکان دوره قبل دیده می شود. واکنش های عاطفی کودک در دوره قبل بیشتر عملی و حرکتی بوده است، در حالی که در این دوره بیشتر زبانی و کلامی است. به طور کلی واکنش های عاطفی کودک در دوره قبل بیشتر مستقیم و آشکار بود و در این دوره بیشتر غیرمستقیم می شود. در این دوره اگر کودک خشمگین شود، ممکن است واکنش عاطفی خود را بیشترین صورت کج خلقی و یا قهر نشان دهد و حتی ممکن است رفتاری کاملاً عادی از خود نشان دهد؛ ولی در دوره قبل کودک واکنش های عاطفی مستقیم تر و آشکار تری مانند گریه کردن را از خود نشان می دهد.

امروزه از کلمه پرخاش یا پرخاشگری به طور کلی رفتاری درک می شود که به حمله به یک انسان و آسیب رساندن به او می انجامد. پرخاشگری شکلی از تخلیه تنش های انباشته شده است. وقتی پرخاشی از کودک سر می زند دلیلی آشکار بر این است که مشکلی در زندگی احساسی او پیش آمده است. رفتار پرخاشگرانه هرگز بی دلیل آشکار نمی شود. درمورد کودکان دلیل بسیاری وجود دارد که می توانند پرخاشگری را به عنوان یک رفتار ناهنجار فرابخوانند مانند: کمبود حمایت روانی و تأیید، محدود کردن فعالیت کودکان، کمبود اعتماد به نفس، الگوی بد بزرگسالان تجارب زور گویی شخصی و دلیل دیگری که هر کدام از اینها به تنهایی مشکلاتی به بار خواهد آورد. گاه نیز در فردی چند مشکل از این دسته کنارهم جمع شده و شخص را فردی ناسازگار و پرخاشگر خواهد ساخت.

توصیف وضعیت موجود و بیان مساله

آخر هفته یکی از روز های که به خانه پدر بزرگم رفتم با دیدن همه ی بچه های فامیل در حیاط خانه شان متوجه شدم که همه (عمه ها و عمو هایم) دور هم جمع شده اند، ولی هنوز چیزی از ورودمان نگذشته بود که دعوای عرفان و سر و صدایش باعث شد که توجه من به حیاط جلب شود و ببینم که چه اتفاقی افتاده است، عرفان بر سر بقیه بچه ها فریاد می کشید و سعی میکرد با زور گویی و داد زدن بقیه را قانع کند که حق با او ست و او برنده بازی است. یکی از بچه ها را هل داد و وقتی مادرش با او حرف میزد که دلیل قانع کننده ای برای رفتارش بیاورد نسبت به او بی اعتنا بود و با حالت قهر از آنجا دور شد. با زیر نظر گرفتن عرفان متوجه شدم که اصلاً ارتباط خوبی با خواهرش نداشت و حتی نسبت به او حسودی می کرد و او را اذیت می کرد.

با دیدن این اتفاقات سوالاتی در ذهنم ایجاد شد می خواستم ببینم چه چیزی باعث این رفتار پرخاشگرانه در عرفان شده است آیا این رفتار جدیداً از او سر زد یا اینکه این رفتار را قبلاً هم داشته است ؟

ضرورت و اهمیت تحقیق

عصبانیت مانند شادی و یا غمگینی احساسی است کاملاً طبیعی. چنانچه عصبانیت و خشم به درستی ابراز نشود، هم برای فرد و هم برای اطرافیان و خانواده مضر خواهد بود و چنانچه به روش های نادرست و منفی ابراز شود، منجر به خشونت و تهدیدی برای اطرافیان می گردد. هرچند بیشتر کتاب های تهیه شده در خصوص کنترل خشم، برای بزرگسالان است ولی توصیه می شود با کودکان قبل از چنین رفتارهایی در آنان شکل بگیرد و تبدیل به بزرگسالانی خشمگین شوند، در خصوص رفتارهای مناسب و عکس العمل های به جا صحبت کنید تا این رفتارها به شکل عادت در بیاید

پیامدهای پرخاشگری ۱- تأثیر بر ارتباطات بین فردی: رفتار پرخاشگرانه می تواند باعث رنجش دوستان، اعضاء خانواده و اطرافیان شود، باعث طرد شدن و انزوای فرد پرخاشگر شود و همچنین می تواند منجر به قطع ارتباط (موقت یا دائم) گردد، بنابراین پرخاشگری می تواند روابط ما را با دیگران مختل کند. ۲- تأثیر بر روی جسم و بدن: فرد پرخاشگر دچار فشار خون بالا می گردد، تپش قلب پیدا می کند، بدنش خصوصاً عضلات چهره و صورتش برافروخته و قرمز می شود، تنفسش سطحی و تند می شود، دچار انقباض عضلات می شود. همچنین کلی از انرژی های نهفته و ذخیره بدنش را در این وضعیت و حالت از دست می دهد. در حالی که این انرژی ها می توانند در جهت سازندگی بهینه مصرف شوند. فرد پرخاشگر در دراز مدت ممکن است به اختلالات قلبی - عروقی مبتلا شود. ۳- تأثیر بر ذهن: پرخاشگری باعث ناراحتی و آشفتگی فکری، اشتغال ذهنی، نداشتن تمرکز، دقت و توجه می شود. پردازش اطلاعات در ذهن مختل می شوند و امکان تفکر منطقی و عقلانی، استدلال و ارزیابی واقع بینانه بسیار ضعیف می شود. ۴- تأثیر بر خانواده پرخاشگری باعث آزار کودکان، همسر یا خواهر برادرها، والدین و اختلالات خانوادگی، کدورت، کینه و انتقام جویی می شود. ۵- ایجاد آسیب های روانی، رفتاری و اجتماعی: پرخاشگری می تواند باعث فرار از خانه، اعتیاد، افسردگی، اضطراب، ترس های مرضی و بیمار گونه شدید، طلاق، بزهکاری، اخراج از کار، خودکشی، قتل، تخریب اموال و سایر رفتارهای جنایی شود.

اهداف تحقیق

هدف کلی

بهبود بخشیدن به پرخاشگری عرفان

اهداف جزئی

- کاهش ناسازگاری با دوستانش
- کاهش پرخاشگری و قهر کردن
- علاقه مند کردن عرفان به کار های گروهی
- کمک به والدین در نگهداری از کودک تازه متولد شده

تحقیقات خارج از کشور در مورد پرخاشگری

نتایج پژوهش های باس و دورکی (۱۹۹۷)، به نقل از یزدخواستی، (۱۳۸۹) نشان داده است که پرخاشگری انسان، دارای ابعاد و جنبه های فراوانی است:

(۱) بعد ابزاری یا حرکتی: این بعد به شکل پرخاشگری کلامی و جسمانی نمایان می گردد و هدف اصلی آن رساندن آسیب و زیان به دیگران است.

(۲) بعد عاطفی و هیجانی: این بعد از پرخاشگری که به صورت خشم بروز می کند، عوامل و شرایط درونی ارگانیزم را برای برانگیختگی فیزیولوژیک و هیجانی آماده می سازد. بعدی که وظیفه ی تدارک و آماده سازی رفتار پرخاشگرانه را بر عهده دارد.

۳) بعد شناختی: این عامل که خصوصیت نام دارد، سبب ایجاد احساس غرض ورزی، دشمنی و کینه توزی نسبت به دیگران می شود.

باس و وارن (۲۰۰۰) مدل جدیدتری برای پرخاشگری ارائه کردند که علاوه بر ابعاد سه گانه فوق شامل بعد چهارمی به نام پرخاشگری غیر مستقیم بود. این عامل به تمایل به ابزار خشم در حین اجتناب از مواجهه مستقیم اشاره دارد. بنابراین رفتار پرخاشگرانه ی انسان در یک سازه ی کلی ریشه دارد. سازه ای که در سطح می تواند به صورت خشم، خصومت، پرخاشگری جسمانی و پرخاشگری کلامی نمایان گردد. این ابعاد پرخاشگری، می توانند زمینه ی بروز انواع آسیبهای جسمانی و روان شناختی را فراهم سازد و نتایج پژوهش ها نشان داده است که پرخاشگری از شاخص های مهم پاره ای از اختلالات روانی مانند اختلال سلوک، اختلال فروکنشی و اختلال شخصیت ضد اجتماعی به شمار می آید (به نقل از یزد خواستی، ۱۳۸۹). پاره ای دیگر از پژوهش ها نشان داده است که رفتار پرخاشگرانه با بیماریهای جسمانی مانند بیماری قلب و عروق و سردرد تنشی نیز در ارتباط است. دامنه تفاوت های فردی در گرایش به پرخاشگری وسیع است. برخی افراد کاملاً خود را کنار می کشند و به ندرت پرخاشگر می شوند، مگر آنکه به شدت تحریک شوند. برخی دیگر تقریباً همه روزه واکنش خشم نشان می دهند و در هنگام تحریک، گرایش بیشتری به ابراز پرخاشگری کلامی و فیزیکی دارند. این افراد که پرخاشگری ویژگی قوی آنهاست، معمولاً اظهار می دارند که در زمان رشد، خانواده ای نامنسجم تر، در برابر ابراز وجود بی تفاوت تر و کم تحمل تر، متعارض تر و نابسامان تر از خانواده های عادی داشته اند.

نتایج تحقیق کلو و دبو (۲۰۰۷) حاکی از وجود رابطه بین مزاج و رفتار پرخاشگرانه می باشد. از طرف دیگر کودکان معمولاً رفتار والدینشان را الگوی خود قرار می دهند. این مطلب نشان می دهد که چرا والدینی که از روش های تنبیهی سخت، خصوصاً ظالمانه و آزارگرانه استفاده می کنند سبب بروز احساس رنجش، طرد شدگی، رفتار ظالمانه و بیرحمانه در فرزندان خود می شوند.

مزاج، گرایش بنیادی و نسبتاً ذاتی افراد است که زیربنا و تنظیم کننده رفتار آنان به شمار می رود و اساس سرشتی دارد (به نقل از یزد خواستی، ۱۳۸۹). هگویک و همکاران (۲۰۰۰)، به نقل از یزدخواستی، (۱۳۸۹) برای مزاج ۹ عامل در نظر گرفته اند که این عامل ها همان ویژگی های مزاجی می باشند. این ۹ عامل عبارتند از: ۱. فعالیت: میزان انرژی که به صورت حرکت نشان داده می شود. ۲. پیش بینی پذیری: رفتار و اعمال دارای ریتم و نظم خاصی بوده و به طوری که قابل پیش بینی باشند. ۳. نزدیک شدن یا کناره گیری از محرک های جدید: واکنش فرد نسبت به محرک های جدید را نشان می دهد. ۴. سازش پذیری: میزان سازش فرد با تغییر را نشان می دهد. ۵. شدت بیان خلق: شدت پاسخگویی را نشان می دهد. ۶. کیفیت خلق غالب: اینکه فرد بیشتر اوقات شاد است یا نا شاد. ۷. ثبات فراخنای توجه: میزان زمانی که فرد به یک محرک توجه می کند. ۸. حواسپرتی: جلب توجه فرد به محرک های جدید تا چه حد آسان است. ۹. آستانه حس: حساسیت فرد به محرک های حسی را نشان می دهد. از طریق ویژگی های مزاج افراد است که می توان تفاوت های رفتاری، هیجانی و اجتماعی آنها را تبیین نمود. (بیتس، ۱۹۸۹). واچ (۱۹۹۲) نشان داد که ویژگی های مزاجی افراد است که آنها را مستعد تاثیرات محیطی می نماید. به عبارت دیگر مزاج هم از محیط تاثیر می پذیرد و هم بر به محیط تاثیر می گذارد. توماس و چس (۱۹۷۷) اصطلاح نیکویی برآزش را به منظور نشان دادن میزان هماهنگی بین ویژگی های مزاج کودک با انتظارات محیط بکار بردند. آنها همچنین نشان دادند عدم تناسب بین ویژگیهای مزاجی و انتظارات محیطی پیش بینی کننده مشکلات رفتاری می باشد. ویلز، سندی، یاگر و شینار (۲۰۰۰) نشان دادند که ویژگی های مزاجی کم خطر کودکان مانند هیجانات مثبت و توجه بالا، ارتباط منفی و پر خطر والدین با آنها را تعدیل می کند. در مقابل ویژگی مزاجی پر خطر مانند سطح فعالیت بالا و هیجانات منفی، تاثیر این شیوه ارتباطی والدین را روی رفتار کودکان تشدید می نماید.

یزد خواستی و هاریزاکا (۲۰۰۶) در تحقیق خود که به منظور بررسی تاثیر ویژگی های مزاج و تعامل آن با طرد-پذیرش مادر بر اضطراب و مشکلات رفتاری کودکان در ژاپن انجام گرفت، نشان دادند که کودکان با ویژگی مزاجی سطح فعالیت بالا نسبت به کودکان با ویژگی مزاجی سطح فعالیت پایین، مشکلات رفتاری-هیجانی بیشتری را نشان می دهند. از طرف دیگر کودکان با ویژگی مزاجی سطح فعالیت بالا و توجه پایین، در تعامل با طرد شدن از طرف مادر نسبت به کودکان با همین ویژگی مزاجی در

تعامل با پذیرش از طرف مادر، مشکلات در ارتباط اجتماعی و اضطراب بیشتری را نشان می دهند.

گرد آوری شواهد یک

روش پژوهش حاضر AB است، به صورت روش اقدام پژوهی (مطالعه موردی) صورت گرفته است. در نتیجه جامعه آماری شامل یک پسر ۹ ساله به نام عرفان میباشد که سعی داریم با روش رفتارگرایی، رفتارهای نامطلوب او را تا حد امکان کاهش دهیم یا حذف کنیم. با توجه به مطالعات پیشین خود و جمع آوری اطلاعات از منابعی مانند: مقاله ها، مجله های علمی، سایت های اینترنتی و ... برای گردآوری شواهد لازم جهت تشخیص مسئله اقدامات زیر را انجام دادم:

مشاهده حضوری در خانواده و جمع خانوادگی

مادر عرفان

ایشان دارای تحصیلات کارشناسی میباشد و شرایط روحی مناسبی بخاطر تولد فرزند جدیدش و همینطور سر کله زدن، و رسیدگی به عرفان برایش سخت بود، من هم بخاطر اینکه مشاهدات بهتری انجام دهم و هم اینکه کمک دست عمه ام (مادر عرفان) باشم چند وقتی را در خانه آنها گذراندم، دیدن قوانین روی یخچال با عنوان های (نق زدن ممنوع، دعوا کردن ممنوع و مواردی از این قبیل) مورد جالبی بود که در اولین مشاهده ام در خانه شان توجه ام را جلب کرد.

مصاحبه با مادر عرفان:

از کودکی عرفان صحبت کردن که بخاطر اینکه حین دنیا آمدن عرفان هنوز درسش تمام نشده بود و در حال تحصیل بودند نمیتوانست تمام وقت پیش او باشد و شیوه تربیتی درست و کاملی روی او اجرا کند و بدلیل اینکه بیشتر روز پیش مادرش (مادر بزرگ عرفان) بوده، و چون اونا خیلی عرفان دوست داشتن و بهش خیلی توجه می کردند باعث شده عرفان کمی لوس و حساس بشه، گفتند بعد از اینکه درسشون تموم شده سعی کردند بیشتر برای عرفان وقت بزارن و کم کاری های که در دوران کودکی عرفان انجام دادند را تا حدودی رفع کنند، سعی کردند که بیشتر به کارای عرفان نظم دهند و برایش برنامه ای نوشتند که عرفان در صورتی که طبق این برنامه عمل میکرد و تکالیفش را درست اجرا می کرد می توانست فیلم های که دوست دارد را ببیند، با به دنیا آمدن خواهر عرفان و حسادت که عرفان به او می کند و بعضی وقتا او را اذیت میکند و هرچی هم با او حرف میزند فایده ای ندارد، درباره تاثیر فیلم های که عرفان نگاه میکند گفتند که علاقه زیادی به دیدن فیلم دارد و حداقل موقع نگاه کردن فیلم ساکت و گرنه بخاطر شیطنتش خونه رو روی سرش خراب میکنه، خیال منم از بابت خواهرش راحت که نکنه اذیتش کنه.

* نتایج زیادی از این گفتگو بدست آوردم که در پایان همه را بصورت کامل جمع بندی میکنم

مصاحبه ای با پدر عرفان

آقای محمدی هم دارای تحصیلات کارشناسی و ۳۸ ساله هستند، نظر ایشان را نیز درباره رفتار عرفان و شیوه های که برای تربیتش بکار بردند پرسیدم؟

– حرفشان این بود که بصورت برنامه یکسری قوانین برای عرفان وضع کردیم و او موظف به اجرای آنهاست!

– برای بچه ای به سن بچه ی شما این قوانین خیلی سخت نیستند؟

– سریع پاسخ دادند که اتفاقا در اوایل کار هم این موارد رو به همسرشان هم گفتند ولی خب همسرشان گفتند که نوشتن برنامه هم برای خود عرفان خوب است و باعث می شود در کارهایش منظم باشد. و هم اینکه باید برای تربیت عرفان و رعایت این برنامه ها باید باهم، هم نظر باشند.

مصاحبه با عرفان

عرفان پسری ۹ ساله و بسیار باهوش می باشد، در این مدت طبق مشاهدات خیلی خوب توانستم دلیل رفتارش را درک کنم ولی با این حال از او سوالاتی را پرسیدم،

– از عرفان پرسیدم که آیا خواهرش را دوست دارد یا نه؟

– که جواب داد نه

– دلیلش را پرسیدم ؟

– جواب داد که چون حس می کند خواهرش فردی اضافی است و از همه مهمتر با اینکه تازه بدنیا آمده همه او را دوست دارند و به او توجه میکنند.

– به عرفان توضیح دادم که چون خیلی بچه است نیاز به مراقبت و توجه بیشتری دارد درست همان شکلی که وقتی او کودک بود ازش مراقبت میشد.

– با این حال باز گفت دلیلی ندارد که بخواهد خواهرش را دوست داشته باشد اون همش یه بند در حال گریه کردن می باشد!

.....

از عرفان درباره رفتاری که بار اول در خانه پدریزگم از او دیدم پرسیدم

– چرا اونروز موقع بازی علی هول دادی ؟

– جواب داد که خیلی عصبی شد بخاطر اینکه بلد نبودن بازی کنند و وقتی او بازی برد گفتن تقلب کرده است.

نتایج مشاهدات و مصاحبه

طی ۴ هفته ای که رفتار عرفان را مورد مشاهده قرار دادم متوجه شدم

– هنگام بازی با دوستانش می خواهد که تمام موقعیت های برد با او باشد، تحمل شنیدن هیچ سخن مغایر با سخن خود را نداشته و همین باعث عصبانیتش میشد.

– فکر میکرد که تمام موقعیت ها باید از ان وی باشد و یا فقط از او به عنوان کودک منضبط و باهوش و زرنگ تعریف و تمجید شود تحمل شنیدن هیچ سخن مغایر با وضعیت فوق را نداشت و اگر متوجه میشد بچه های دیگر نیز به دلیل این خصوصیات مورد توجه سایرین هستند حالت تدافعی به خود میگرفت و پرخاشگری میکرد.

– علاقه زیادی به دیدن فیلم های مهیج و انجام بازی های رقابتی داشت و تقلید شدید از آنان باعث بروز رفتار تند و خشن در او میشد،

– با تولد خواهرش از اینکه نمی تواند مثل همیشه مرکز توجه باشد و فکر می کند دیگر جایی برای محبت به او باقی نمانده از این رو دست به پرخاشگری می زند و با پرتاب کردن اشیا و کج خلقی خشم خود را تخلیه می کند و گاهی هم خواهر کوچولوش را مورد آزار و اذیت قرار می دهد.

موارد مشاهده شده در رفتار عرفان	هفته اول	هفته دوم	هفته سوم	هفته چهارم
عصبانیت نسبت به دوستان	۲۰ بار	۱۸ بار	۱۶ بار	۲۳ بار
حسادت به خواهرش	۳۵ بار	۳۰ بار	۳۳ بار	۲۷ بار
دیدن فیلم های خشونت آمیز	۱۵ بار	۱۰ بار	۱۰ بار	۱۲ بار
پر توقعی و زود رنجی	۲۵ بار	۲۳ بار	۳۰ بار	۲۶ بار

جدول: مشاهده رفتار اولیه A

تجزیه و تحلیل داده ها و اطلاعات جمع آوری شده

با توجه به مشاهدات صورت گرفته و دیدن رفتار های عرفان در خانواده متوجه شدم مهم ترین دلایل پرخاشگری و عصبانیت عرفان می تواند موارد زیر باشد:

- _ نحوه تربیت والدین
- (به دلیل بی تجربه بودن والدین، معمولاً فرزند اول با آزمون و خطای والدین بزرگ می شود. بنابراین وقتی او شرایط تسلط آنها را نسبت به تربیت فرزند جدید می بیند، احساس بدی به او دست می دهد)
- _ با فاصله زیادی تک فرزند بودن عرفان و تنهایی که به دنبال داشت
- _ فاصله زیاد با تولد خواهرش
- _ پرتوقع و زودرنج بودن به خاطر تک فرزندی،
- _ دیدن فیلم های خشونت آمیز و انجام بیش از حد بازی های رایانه ای

انتخاب راه حل

روش هایی برای درمان پرخاشگری کودکان

- _ محدودیت هایی برای کنترل پرخاشگری وضع کردن و آنها را به اطلاع کودک برسانید کنترل خشم یک مهارت در زندگی است و به کودکان باید چگونگی این کنترل را آموخت، بنابراین به آنان یاد بدهیم چه به لحاظ فکری و چه از جنبه بدنی خشم را از خودشان دور کنند. برای شروع بهتر است مهارت های حل مساله را به آنان آموزش دهیم به طور مثال به کودکان بیاموزیم که هنگام خشم چه کارهایی را می توانند انجام دهند و مجاز به انجام چه کارهایی نیستند.
- شکستن وسایل، فریاد زدن بر سر دیگری، آسیب رساندن به خودشان و پرت کردن اشیاء به در و دیوار از شمار کارهایی است که نباید در هنگام عصبانیت و خشم انجام دهند و بر عکس دور شدن از موقعیت، کمک خواستن، حرف زدن درباره موضوع ناراحت کننده، کشیدن یک نقاشی و... از موارد پیشنهادی به کودک در حین خشمگین شدن است.

_ مدل های پرخاشگری را به حداقل برسانید. می توانید از راهکارهای زیر استفاده کنید:

الف- ساعاتی را که کودک فیلم های خشونت آمیز تلویزیونی می بیند، محدود کنید.

ب- فیلم ها، تصاویری کودک نگاه میکند را به دقت انتخاب کنید.

پ- الگوهایی را در اختیار کودک بگذارید که پرخاشگرانه نباشند.

ت- همراه کودک برنامه های تلویزیونی را ببینید و صحنه پرخاشگرانه را آن تفسیر کنید .

- همدلی را افزایش دهید. آگاهی کودک را نسبت به رنجی که بر اثر پرخاشگری او در افراد وجود می آید، افزایش دهید.

- رفتارهایی را که مغایر با رفتار پرخاشگرانه است، تقویت کنید.

- به جای کودک پرخاشگر، به کودکی که به وی پرخاش شده توجه کنید.

- نحوه ی ارتباط کودک را با افرادی که با او زندگی می کنند، مورد بررسی قرار دهید.

- اگر قرار است کودک به دلیل رفتار خشونت آمیزش تنبیه شود، بهتر است به طریقی باشد که منجر به حمله انتقامی و تلافی جویانه از طرف کودک نشود.

- فرصت تخلیه هیجانات را برای کودک فراهم کنید.مباحث گروهی یا خانوادگی را که تأکید بر همکاری با دیگران دارد، به کار گیرید.

- همکاری، مسئولیت و پیگیری مسائل مورد علاقه را با دادن مسئولیت به کودکان تشویق کنید.

- برای مهار رفتار کودکان، فنون محروم سازی ممکن است تا حدودی مفید واقع شود. بنابراین رفتارهای پسندیده را به وضوح تشریح کنید و پاداش ها و مجازات های آنها را بیان نمایید.

- از تنبیهات بدنی پرهیز کنید.

- علت رفتار پرخاشگرانه وی را بیابید.

- ثبت وقایع روزانه، بازی درمانی، بازی های جالب، جمله سازی و گوش دادن فعال ممکن است به عنوان کمکی در جهت درک کودکان خشن به کار گرفته شود.

- به کودک بفهمانید که با هر رفتار خشونت آمیز، خود از را شما بیشتر دور می کند

- از کودک پرخاشگر بخواهید الگوی مطلوبی برای خود بیابد و فهرستی از رفتارهای الگو را در کوتاه مدت اجرا نماید.

- با کودک قرارداد رفتاری ببندید تا برای رفتارهای مطلوبش جایزه دریافت کند و نتیجه اعمال نامطلوبش را ببیند

- از مقایسه کودک پرخاشگر و دیگر کودکان پرهیز شود.

- در خانه و مدرسه عواملی که منجر به ناکامی کودک می شود، محدود گردد.

- به خواسته های منطقی کودک توجه شود.

- افزایش تفریحات شاد و سالم و محدود کردن تماشای فیلم ها و بازی های رایانه ای خشن

اجرای راه حل ها

اجرای تمامی راه حل های که در پیش گرفتیم نیاز به همکاری زیاد والدین عرفان داشت که خوشبختانه بخاطر آرامش

فرزندانشان و همینطور خودشان مایل به همکاری شدند و تلاش زیادی در جهت بهبود فرزندشان انجام دادند،

در اولین گام قوانین سختی که مجبور به اطاعت از آن بود را حذف کردم ، چرا که کودک نیاز به برنامه ای منعطف تر داشت

در صورتی که مدام با تذکر "باید اینجور کنی " یا " نباید اینکارو بکنی " روبه رو شود باعث خشونت در کودک می شود.

گام دوم : الگوهای احتمالی پرخاشگری را به حداقل رساندیم ،یعنی:

الف، مراقب فیلم ها و تصاویری که عرفان از تلویزیون و شبکه های اجتماعی موبایل می دید ، بودم.

ب، محیط آرامی را فراهم شد جوری که در حضور کودک پرخاشی صورت نگیرد نه با او نه با کس دیگری.

پ، استفاده از الگوهایی که پرخاشگرانه نبودند (مثل عضوی از فامیل مانند مادر بزرگ، یک دوست خوب، یک فیلم ملایم و ...)

گام ۳. آگاهی عرفان را نسبت به رنجی که بر اثر پرخاشگری او به افراد به وجود می آید از طریق صحبت با او ، افزایش دادم.

گام ۴، برای عرفان فرصت های زیادی برای تخلیه هیجان را فراهم کردیم ، مانند بازی های پرتحرک و پرسر و صدا.

گام ۵، در برابر خواسته ای که با پرخاشگری ابراز می شود، مقاومت می شد تا عرفان متوجه شود که نمی تواند با پرخاشگری

به خواسته اش برسد. از طرفی با احترام گذاشتن به خواسته های منطقی اش انگیزه پیدا کند و کم کم در جهت کنار گذاشتن رفتارهای پرخاشگرانه ی خود بکوشد.

گام ۶، بخاطر اینکه عرفان احساس طرد نکند او را در فعالیت های مربوط به خواهرش دخالت دادیم و با هر کمکی که میکرد از او تشکر میکردیم، مثلا مادرش به او می گفت که از اینکه در عوض کردن لباس خواهر کوچولوت به من کمک کردی متشکرم تو خیلی خوب کمک می کنی،

* به علاوه زمانی که خانواده و بستگان ما فرزند جدید را ملاقات می کردند به آنها یادآوری میکردیم که به کودک بزرگتر نیز توجه کنند.

گام ۷، زمانی را در طول روز والدین به او اختصاص دادند و سعی کردن که حتی چند دقیقه با او تنها باشند و احساس خودشان را با او در میان گذاشتن مثلا به او میگفتند که دوستش دارند

گام ۸، معنی برد و باخت در بازی ها را با استفاده از داستان های از قهرمانان واقعی و رقابت درست برایش تعریف کردم و سعی کردم بصورت عملی هم به او یاد بدهم تا متوجه این نکته شود که بیشتر در بازی یا مسابقه روی لذت بردن و تفریح کردن وقت بگذارد تا نتیجه بازی .

این گام در اوایل به این صورت بود که سعی شد در تمام مسابقه و بازی های صورت گرفته با عرفان اجازه برد با او باشد و در عوض ما هم نشان میدادیم که خیلی خوشحال هستیم از اینکه این بازی را با او انجام دادیم و چقد خوش گذشت و چقد لذت بردیم.

گام ۹، از داستان ها و قصه های که عرفان را متوجه اشتباهات و رفتارهای نادرستش کند استفاده کردم بعنوان مثال کتاب داستانی که عرفان خیلی دوستش داشت و ارتباط خوبی با او برقرار کرد "خشم قلمبه" بود که این کتاب را بخاطر مراقبت از خواهرش به او هدیه دادم.

گرد آوری اطلاعات و شواهد همزمان با مداخله

بعد از اجرای راه حل های موقتی که در بالا ذکر شد تغییراتی در رفتار عرفان مشاهده شد،

_ارتباط عرفان با خواهرش خیلی بهتر شد جوری که با او بازی میکند و از او مراقبت میکند و مواظبش هست

_مسئولیت پذیر شدن عرفان نسبت به وظایفش

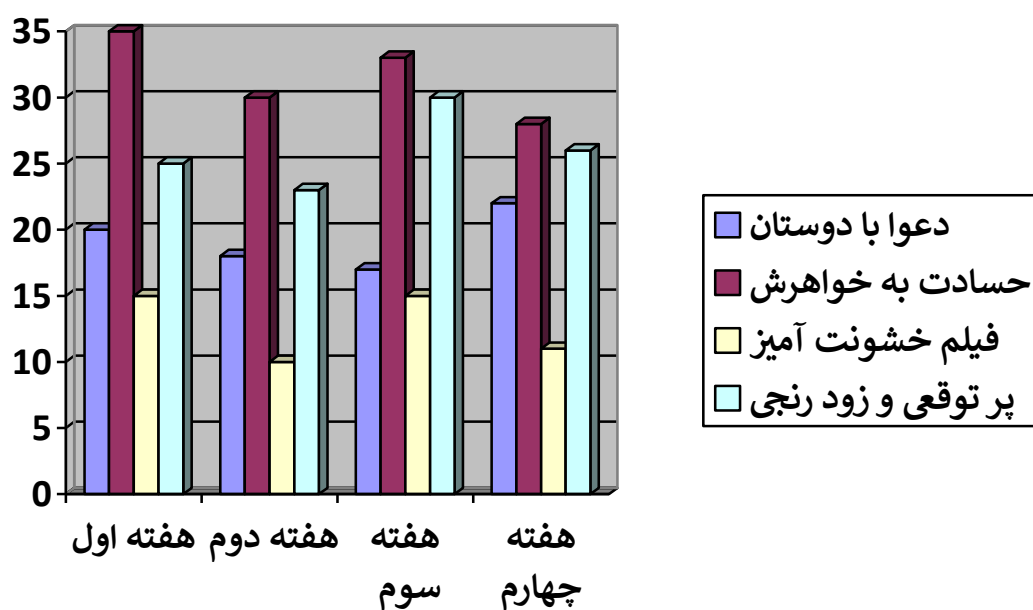
_کاهش توقع و زود رنجی

_کم شدن فیلم های خشونت آمیز در برنامه اش

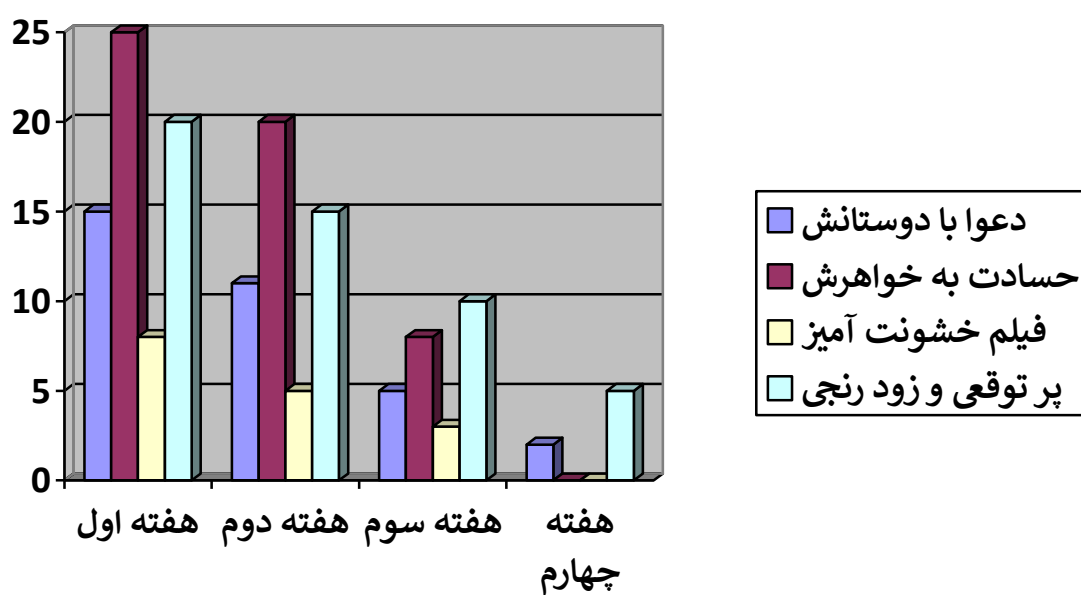
_کنار آمدن با دوستان و همسالانش و کاهش حساسیت نسبت به برد

رفتار مشاهده شده عرفان حین مداخله	هفته اول	هفته دوم	هفته سوم	هفته آخر
دعوا با دوستانش	۱۵ بار	۱۱ بار	۵ بار	۲ بار
حسادت به خواهرش	۲۵ بار	۲۰ بار	۱۰ بار	۰
دیدن فیلم های خشونت آمیز	۸ بار	۵ بار	۳ بار	۰
پر توقعی و زود رنجی	۲۰ بار	۱۵ بار	۱۰ بار	۵ بار

جدول: نتیجه مداخله B



نمودار ۱- مقایسه میزان پر خاشگری عرفان در ماه اول: A



نمودار ۲- مقایسه میزان پر خاشگری عرفان در ماه دوم: B

خلاصه

بی شک، گسترش روزافزون ناپهنجاری رفتاری بر زندگی فردی و اجتماعی انسان ها تأثیرات منفی گذاشته و آرامش و احساس ایمنی را مورد تهدید قرار می دهد. البته توجه به این نکته ضروری است که رفتار پرخاشگرانه همیشه نامطلوب نیست، بلکه دارای حکمت هایی از جمله دفاع و دفع خطراتی است و بقا که ادامه زندگی را تهدید می کند، ولی اگر مهار نشود و به راه های صحیح هدایت نگردد، همین ابزار دفاعی موجب آسیب های جبران ناپذیری می شود برای درمان پرخاشگری گام اول شناخت و ریشه یابی علت یا علل پرخاشگری است با شناخت این عوامل میتوان همکاریهایی لازم را برای کاستن از میزان و شدت پرخاشگری ارائه نمود مانند سرگرم نمودن فرد مهر و محبت و دلجویی آموزش تنهایی فکرکردن صبر و متانت نشان دادن در مواقع پرخاشگری تشویق جهت برآورده کردن نیازهای کودکان و نوجوانان مساعد ساختن جو آزادیهای کنترل شده جلوگیری از توهین و ناسزا گفتن به آنها ویا مقابله به مثل نکردن با آنها جلوگیری از تهدید و ترساندن الگوهای خوب را به آنها نشان دادن رهنمودهایی در مورد سازش و جوشش با دیگران تشویق به بازیهای گروهی و رعایت قوانین در زندگی دیگران و یاد دادن انتقاد صحیح به آنها جهت تخلیه و سبک شدن و آرامش یافتن و در پایان چنانچه رعایت عوامل فوق تأثیری نداشت میتوان از عوامل دیگری مانند توبیخ اخطار تحکم علامت مقابله به مثل تنبیه و قهر و... استفاده نمود. دراین مورد بیشترین توصیه را باید به والدین داشت زیرا برخورد صحیح والدین با کودکان باعث افزایش اعتماد به نفس آنها میشود و در محیط مدرسه کودکانی قویتر از لحاظ برخورد می شوند. همچنین در شرایطی که دچار پرخاشگری شده نخستین توصیه بازسازی روابط خانوادگی است یعنی رفتارهایی توأم با پذیرش او، یادآوری نکات مثبت او، کنترل و نظارت بموقع و مناسب، انجام فعالیتهای مشترک خانوادگی، فعالیتهای تفریحی و ورزشی برای کوئک در کاهش ناسازگاری و تنش او بسیار کارساز است. آگاهی والدین از روشهای انضباطی اشتباه است چون روشهای انضباطی نادرست موجب بروز رفتارهای پرخاشگرانه میشود. روشهایی مثل توجه والدین به رفتارهای نادرست و برخورد غلط، نظارت ضعیف داشتن، استفاده از مجازات و تنبیه و ایجاد ترس و اضطراب از شیوههای اشتباه انضباطی است که آنها را به سمت پرخاشگری سوق میدهد.

۱. فرهنگ عمید، ج ۱، ص ۵۲۷.
۲. لغت نامه دهخدا، ج ۲۱، ص ۵۸۵
۳. قلی زاده کلان، فرض الله، کودکان اینه رفتار والدین، مجله پاسدار اسلام، ۱۳۷۶
۴. سیف و همکارن، سوسن، روان شناسی رشد ۱، انتشارات سمت، ۱۳۹۹
۵. داوود الموسوی، طاهره، مجله علل پر خاشگری کودک، فروردین و اردیبهشت ۱۳۹۳
۶. اولیایی، میریگی، قازاریان، چگونه کنترل خشم را به فرزندان بیاموزید، انتشارات سازمان بهزیستی، ۱۳۹۳
۷. عربگل، فریبا، مقاله خشم و پر خاشگری در کودکان، هیئت علمی دانشگاه شهید بهشتی
۸. نوابی نژاد، شکوه: رفتارهای بهنجار و نابهنجار کودکان و راههای پیشگیری و درمان، انتشارات انجمن اولیاء و مربیان ۱۳۹۶
۹. محمدزاده، زینب، بی باک، فرشید، کودک پر خاشگر من