حکمت

کلیله‌ودمنه
نصرا...منشی

سپاس و ستایش مرخدای را جل جلاله که آثار قدرت او بر چهره روز روشن تابان است و انوار حکمت او در دل شب تار درفشان، بخشاینده‌ای که تار عنکبوت را سد عصمت دوستان کرد، جباری که نیش پشه را تیغ قهر دشمنان گردانید، در فطرت کائنات به وزیر و مشیر و معونت و مظاهرت محتاج نگشت، و بدایع ابداع در عالم کون و فساد پدید آورد، و آدمیان را به فضیلت نطق و مزیت عقل از دیگر حیوانات ممیز گردانید، و از برای هدایت و ارشاد رسولان فرستاد تا خلق را از ظلمت و ضلالت برهانیدند.

آموزش مهار خشم به فرزندان

معصومیت از دست رفته

عطیه رضایی
روان‌شناس بالینی

هر قدر هم بخواهیم فرزندمان را پاستوریزه و به قاعده بار بیاوریم، ولی در جامعه‌ای زندگی می‌کنیم که خشونت در بزرگسالان آن بسیار دیده می‌شود و فرزندان ما نیز در آینده وارد همین محیط می‌شوند. گاهی هم خود ما به کودکانی برمی‌خوریم که رفتارهای پرخاشگرانه زیادی از خود نشان می‌دهند. چه بخواهیم فرزندانمان را برای ورود به جامعه‌ای آماده کنیم که پرخاشگری در آن موج می‌زند و چه خود ما صاحب فرزندی باشیم که از همان کودکی بسیار پرخاشگرانه برخورد می‌کند، ناچار هستیم که مهارت مدیریت خشم را به فرزندمان آموزش دهیم تا شاهد یک بزرگسال خشمگین نباشیم.

چرا کودک ما پرخاشگر می‌شود؟

طبع شیرین و لطیف کودکان طوری آفریده شده که دنیا را جای بهتری برای زندگی کردن پدر و مادر و باقی بزرگسالان می‌کند، اما خیلی از اوقات محیط، زمینه پرخاشگر شدن او را فراهم می‌کند و ما فراموش می‌کنیم کودکان تا چه حد از دنیای اطراف و رفتار والدین خود الگو می‌گیرند و همان‌ها را تکرار می‌کنند. به غیر از اینها مجموع عوامل زیر نیز می‌تواند معصومیت و پاکی یک کودک را به آتشفشانی از خشم و نفرت تبدیل کند.

۱ـ حسادت: خیلی وقت‌ها حسادت کردن نسبت به همسالان باعث خشم و عصبانیت کودک می‌شود. وقتی او در هر موقعیتی خود را در جایگاه کمتری نسبت به دوستان خود می‌بیند و آنها را بهتر و برتر از خود می‌داند، طبیعی است که نسبت به آنها پرخاشگری نشان دهد. البته در این بین رفتار والدین و معلمان هم در مقایسه کردن‌های نابجای کودکان با یکدیگر و ایجاد این حس در آنها بی‌تاثیر نیست.

۲ ـ تولد فرزند جدید: وقتی فرزند جدیدی وارد خانواده می‌شود، طبیعی است که بچه بزرگ‌تر موقعیت خود را در خطر ببیند و بخواهد با هر وسیله‌ای جایگاه خود را به دست بیاورد، حتی با پرخاشگری و صدمه زدن به کودک کوچک‌تر.

۳ ـ احساس ناکامی: احساس ناکامی در رسیدن به اهداف و خواسته‌ها هم افراد بزرگسال و هم کودکان را دچار پرخاشگری می‌کند. همه ما وقتی از هدف‌ها و آرزوهایمان دور می‌شویم دچار خشم می‌شویم. ولی چون کودکان هنوز با بسیاری از واقعیت‌های دوران بزرگسالی آشنا نیستند، تحمل ناکامی برایشان سخت‌تر است و به همین دلیل خشم و پرخاشگری بیشتری نشان می‌دهند.

۴ـ عامل اجتماعی و اقتصادی: خیلی واضح است که در محیط‌های خانوادگی دور از تفاهم که اعضای آن دائم در حال درگیری و پرخاشگری هستند، کودکانی رشد می‌کنند که بخواهند از طریق پرخاشگری و اعمال خشونت، عصبانیت خود را کاهش دهند.

۵ـ حکمرانی کودک: ارضای تمام خواسته‌ها و امیال کودک باعث لوس شدن آنها می‌شود. چون این کودکان یاد نگرفته‌اند که اندکی ناکامی را در زندگی تحمل کنند، وقتی خواسته‌هایشان برآورده نمی‌شود، دست به پرخاشگری می‌زنند. مثل کودکی که با مادر خود از منزل خارج می‌شود و با مشاهده اجناس گوناگون در مغازه‌های مختلف، بهانه‌گیری می‌کند و در صورت بی‌توجهی به خواسته‌هایش، بنای پرخاشگری و کج‌خلقی را می‌گذارد.

۶ـ الگوپذیری کودکان از والدین: از آنجا که کودکان با والدین همانندسازی می‌کنند، بسیاری از رفتارهای پدر و مادر ناخودآگاه توسط فرزندان فراگرفته می‌شود. کودکان با چشمان خود می‌آموزند؛ یعنی آنچه را مشاهده می‌کنند، یاد می‌گیرند؛ حتی اگر آن رفتار به طور مستقیم در مورد خود آنها صورت نگیرد. بنابراین اگر پدر یا مادری خلق و خویی عصبانی و پرخاشگر داشته باشند، فرزندشان نیز پرخاشگر خواهد شد.

با کودکان پرخاشگر چگونه رفتار کنیم؟

هر مساله‌ای راه‌حلی دارد، درست است که شاید پرخاشگری فرزندتان شما را خسته کرده یا از دست سرزنش کردن‌های اولیای مدرسه و سایر اطرافیان درباره رفتار نادرست فرزندتان ناراحت شده‌اید ولی فراموش نکنید جلوی ضرر را از هر جا که بگیرید منفعت است. چه بهتر که این کار از سن کودکی و نوجوانی انجام شود تا در بزرگسالی فرزند شما از پیامد این رفتار خود کمتر آسیب ببیند.

۱ـ فرق بین عصبانی بودن با رفتار پرخاشگرانه را برای او توضیح دهید: کودکان معمولا تفاوت میان احساس عصبانیت و رفتار پرخاشگرانه را درک نمی‌کنند.

به کودکتان یاد بدهید به جای این‌که رفتار پرخاشگرانه داشته باشد، احساساتش را بشناسد و به طور کلامی بیان کند. مهم است فرزندتان درک کند که احساس عصبانیت بد نیست. چرا که عصبانیت هم مثل بقیه احساسات است، ولی باید بتوانیم عصبانیت‌مان را با کلام ابراز داریم نه این‌که با رفتار پرخاشگرانه، کتک زدن یا فحش دادن آن را بروز دهیم.

۲ـ برای فرزندتان الگوی رفتار درست شوید: اگر کودکتان ببیند که شما هنگام عصبانیت خونسردی‌تان را از دست می‌دهید بیشتر احتمال دارد که در کنترل عصبانیت و تشخیص رفتار مناسب مشکل داشته باشد. کودکان شما نیاز دارند تا ببینند شما به عنوان والدین‌شان در مواقع بحرانی چگونه عصبانیت خود را کنترل می‌کنید.

۳ـ قانونگذار شوید: بین خود و فرزندتان قانونی مقرر کنید که وقتی فرزند شما عصبانی می‌شود چه پیامدهایی برایش دارد. مثلا این‌که اگر کودک شما بی‌احترامی کرد یا به دیگران آسیب فیزیکی زد و با پرخاشگری با دیگران صحبت کرد، از بازی با دوستانش محروم می‌شود. دقت کنید کودکان باید وقتی از قوانین غلبه بر عصبانیت پیروی می‌کنند، پیامدهای مثبت دریافت کنند و وقتی قوانین را نقض می‌کنند پیامدهای منفی دریافت کنند. پیامدهای مثبت می‌بایست رعایت شود تا رفتار کودک ادامه یابد.

۴ـ راه‌های سالم کنترل عصبانیت را به او آموزش دهید: نمی‌توانید از فرزندتان بخواهید که اصلا عصبانی نشود، به جای آن باید راه‌های مناسب غلبه بر عصبانیت را به آنها آموزش دهید. مثلا به جای این‌که بگویید برادرت را نزن، بگویید که وقتی احساس عصبانیت کردی چطور آن را مدیریت کن. از همه مهم‌تر این‌که به او راه‌های غلبه بر عصبانیتش را یاد بدهید. مثلاً وقتی با دوستانش دعوا می‌کند آنجا را ترک کند یا چند دقیقه به خود فرصت دهد تا حالش بهتر شود. ریلکسیشن را خیلی ساده و با مثال به او آموزش دهید. مثلاً از او بخواهید زمانی که عصبانی شدی مثل ماکارونی نپخته خودت را سفت کن و بعد مثل ماکارونی پخته بدنت را شل کن. یا این‌که به جای رفتار پرخاشگرانه اول چند نفس عمیق بکش، تا عدد ۱۰ بشمار و دوباره نفس عمیق بکش.

