

رضا شهلا، مشاور کودک:

پر خاشگری در کودکان ناشی از آموزش‌های والدین است

فرزانه نیکروح متین



یکی از شکایت‌های رایج والدین در مورد فرزندانشان، پر خاشگری و رفتارهای خشن است که متأسفانه برای والدین دغدغه شده اما معمولاً تا زمانی که این پر خاشگری به حد خطرناک نرسد سعی در درمان آن نمی‌شود، البته ناگفته نماند رفتار پر خاشگرانه در کودک تا سنین سه‌سالگی امری طبیعی است و در اکثر کودکان دیده می‌شود اما زمانی که پر خاشگری با هدف آسیب رساندن یا مجروح ساختن دیگران، تهدید کردن به صورت مکرر، درگیری و نزاع باشد نشان از طغیان‌های خطرناکی دارد که کودک نیازمند درمان هرچه سریع‌تر است. در زمینه رفتارهای پر خاشگرانه، منشا و درمان آن با رضا شهلا مشاور کودک مصاحبه کرده‌ایم که در زیر می‌خوانید:

رفتارهای پر خاشگرانه در کودک

در طبقه‌بندی احساسات، پرشورترین هیجان، هیجان خشمم است. رضا شهلا در این‌باره توضیح می‌دهد: «خشم جزو هیجانات منفی به حساب می‌آید که ما را برانگیخته می‌کند و حتی بعضی مواقع این هیجان از ما محافظت می‌کند. در واقع هیجان خشم به ما این پیام را می‌دهد که اوضاع آنگونه که باید نیست.

میزان افزایش هیجان خشم همراه باجبهه بیرونی رفتاری باعث پر خاشگری می‌شود که یکی از نشانه‌های اختلالات رفتاری در کودکان است. یعنی اگر کودکی به‌طور مداوم و مکرر دچار عصبانیت شود که متناسب با شرایطش نباشد و در مکان‌های مختلف اتفاق بیفتد این کودک مبتلا به رفتار پر خاشگرانه است.» وی در مورد اینکه آیا پر خاشگری یک نوع اختلال است ادامه می‌دهد: «پر خاشگری به معنای اختلال وجود ندارد بلکه نشانه‌ای سه اختلال عمده است:

۱- **اختلال نافرمانی-مقابله‌ای**: این اختلال به صورت یک الگوی پایدار از رفتارهای تندخویانه، خشونت آمیز، مقابله‌ای و خوسرانه است که نامتناسب با سن کودک است، نشانه‌های این اختلال این است که کودک زود از کوره درمی‌رود، با بزرگ‌ها جروبحث می‌کند، به‌طور جدی از خواسته‌های والدین سرپیچی می‌کند، از روی عمد دیگران را اذیت می‌کند، ودرنج است و خشمگین، عصبانی، کینه‌جو و انتقام‌جو می‌شود.

۲- **اختلال سلوک**: یک الگوی تکراری با ثبات از رفتار که طی آن حقوق اساسی دیگران یا هنجارهای اجتماعی و مقررات عمده توسط کودک زیر پا گذاشته می‌شود که دارای نشانه‌هایی چون تخریب اموال، فریبکاری و دزدی، پر خاشگری نسبت به افراد، حیوانات و نقض جدی مقررات است.

۳- **اختلالات همانند با رفتار پر خاشگرانه**: این کودکان اکثراً مشکلات یادگیری و تحصیلی دارند، عزت نفس پایین، بیش فعالی، نقص توجه، اضطراب و افسردگی و نقص‌های شناختی، کلامی، مشکلات با همسالان و مشکلات خانوادگی که به اشتباه، روانپزشکان در این اختلال، به تجویز داروهای آرامبخش رای این دسته کودکان می‌پردازند باعث نتیجه معکوس و به وجودآمن رفتار پر خاشگرانه می‌شود.

این مشاور کودک رفتار پر خاشگرانه در کودک را به دو دسته تقسیم می‌کند:
۱- پر خاشگرانه خصمانه: در این نوع پر خاشگری کودک رفتاری را نشان می‌دهد به منظور صدمه‌زدن و آزار رساندن به دیگری و در واقع هدف آزار رساندن است
۲- پر خاشگری وسیله‌ای: کودک رفتاری نشان می‌دهد که به‌وسیله آن خواستار به دست آوردن هدف دیگر است.»

پسرها بیشتر از دخترها پر خاشگرند

رضا شهلا در مورد تفاوت جنسیتی در این نوع رفتار می‌گوید: «همان‌طور که گفتیم پر خاشگری در سه‌سالگی طبیعی است. در سیستم فرآیند رشد کودک ما یک‌سری واکنش‌هایی داریم مانند فحاشی، ترس، پر خاشگری که در یک مقطع زمانی رخ می‌دهد. همه بچه‌ها در سن سه تا سه‌و‌نیم‌سالگی چه دختر و چه پسر پر خاشگری طبیعی دارند. درطریق ارتباط برقرار کردن والدین با کودک نیز در این دوره نقش مهمی در ماندگاری این رفتار دارد. تفاوت‌های جنسیتی در پر خاشگری بعد از تقریباًسه‌سالگی نمود پیدا می‌کند. پسرها بیشتر از دخترها پر خاشگرند، البته پر خاشگری پسرها به صورت حمله به سمت دیگران، پرت کردن اشیاء و درگیری با مرجع قدرت است اما در دختران رفتارهای پر خاشگرانه تلافی‌جویانه است و بیشتر به صورت نافرمانی و سرپیچی است و کمتر حالت فیزیکی دارد.»

اسبب‌شناسی این رفتار ناپهنجار

علل بسیاری در شکل‌گیری رفتار پر خاشگرانه وجود دارد. شهلا چندین عامل را به‌عنوان عوامل کلیدی در شکل‌گیری رفتار پر خاشگرانه بر می‌شمارد:

۱- **الگویپذیری کودک از والدین**: این فاکتور از مهم‌ترین عوامل به‌شمار می‌رود. پر خاشگری در کودکان، یادگیری از الگوهای والدین است. والدین کودکان به شدت پر خاشگر، به هنگام اعمال قوانین و قواعد، خشونت به خرج می‌دهند و این در حالی است که خود پدر و مادر این خشم را نمی‌بینند انتاده‌ای تند، نیش و کنایه و متلک، غلبه‌ی ترس از والدین و رفتار پر خاشگرانه پس از حادثه‌ای سخت یا م‌روری از آن، که همان موج‌فکنتگی یا اضطراب خاطرات جنگ است
نظریه‌های مختلفی وجود دارد اما در کل باید گفت هنگام حوادث سخت و وحشت آوری که زندگی را تهدید می‌کند یا باعث تکان روحی می‌شود بیشتر آدم‌ها دچار پریشانی می‌شوند. ترس از نداشتن امنیت یا ترس از تکرار حادثه در دل خانه می‌کند و انگار تصویر حادثه مدام در برابر چشم قرار دارد. بیشتر افراد بعد از چند روز تا چند هفته بر این پریشانی غلبه می‌کنند و به جریان طبیعی زندگی برمی‌گردند اما در بعضی آدم‌ها این واکنش‌های احساسی ادامه پیدا می‌کند و این همان جایی است که مرز بین انسان سالم و فرد مبتلا به PTSD (سندرم استرس پس از حادثه) جدا می‌شود. در این اشخاص خاطره بد و رنج‌آور حادثه، گاه و بگاه به ذهن هجوم می‌آورد و به‌اصطلاح در حالتی از فلاش‌بک یا بازگشت به گذشته همان احساس‌های ناخوشایند زمان تکرار می‌شود. حتی خواب شبانه هم ممکن است پر از آشارها و علامت‌هایی باشد که آن حادثه را یادآوری می‌کند. به همین دلیل فرد مبتلا به PTSD برای درمان ماندن از شر هجوم این احساس‌ها از همه مکان‌ها، موقعیت‌ها یا شخصی‌ای که به نوعی تداعی‌کننده آن حادثه هستند دوری می‌کند و حتی از صحبت کردن در مورد آن هم گریزان است.

این افراد احساس درماندگی یا غریبه بودن نسبت به دنیای پیرامونی خود دارند و به فعالیت‌های مهم زندگی خود بی‌علاقگی نشان می‌دهند، در عوض ممکن است هر لحظه گوش به زنگ وقوع یک اتفاق باشند که این حالت می‌تواند آنها را عصبی و تحریک‌پذیر کند.
بلایای طبیعی مانند زلزله، سیل و طوفان، آتش‌سوزی، تصادف، سقوط هواپیما، حوادث تروریستی، تجربه‌های شخصی مانند هتک حرمت و فحایع عمدی بشری مانند قتل‌عام، شکنجه‌ها، بمباران‌ها یا حتی اردوگاه‌های کار اجباری از

روانشناسی

پر خاشگرانه می‌زنند و بلافاصله پشیمان می‌شوند و از والدین عذرخواهی می‌کنند. رابطه بین اضطراب و خشم اصطلاحاً واکنش‌های فاجعه‌آمیز و بلاخیز نام نهاده می‌شود. در این واکنش‌ها کودک نمی‌تواند احساسات و تمایلات خودش را به تعویق بیندازد و لذت‌جویی را کنترل کند.

۸- **مدرسه**: گاهی کودکان در مدرسه قربانی خشونت می‌شوند و این باعث می‌شود که خود آنها نیز عامل خشونت شوند. سبک ارتباط برقرار کردن کودک با بقیه دانش‌آموزان، نوع ارتباط برقرار کردن معلم با کودک، انتظارات و خواسته‌های معلم از کودک در سال‌های اول مدرسه، نقش تاثیرگذاری در بروز پر خاشگری دارد. نوع ارتباط برقرار کردن اشتباه معلم از مهم‌ترین عوامل بروز خشونت در کودک است.

۹- **بازی‌های کامپیوتری و ویدیویی و نمایش‌های خشن**: متأسفانه در این بازی‌ها، پر خاشگری به‌عنوان یکی از وسایل رسیدن به هدف تشویق می‌شود و قهرمان این برنامه‌ها هم به اندازه ضدقهرمانان پر خاشگرند و طبق نظریه بندورا، کودک با آنها همانندسازی می‌کند و یاد می‌گیرد. حتی دیدن

صحنه‌های خشونت‌آمیزی چون اعدام در ملاحام، درگیری‌های فیزیکی، رفتارهای پر خاشگرانه‌ای که در رسانه‌ها پخش می‌شود به کودکان یاد می‌دهد و باعث توزیع خشونت و به تبع آن، رفتار پر خاشگرانه می‌شود.

راهکارهایی که والدین باید بدانند

در درمان پر خاشگری باید به علل ایجادکننده پر خاشگری توجه کرد و اینکه هدف از درمان این ناپهنجاری به هیچ‌وجه حذف غریزه پر خاشگری در کودک نیست بلکه هدف آن است که به کودک پیاموزد چگونه خشم خود را کنترل کند که منجر به پر خاشگری نشود. رضا شهلا معتقد است که علل را باید در درون خانواده جست‌وجو کرد. با این حال راهکارهای زیر در درمان این رفتار موثر است:

الف- پر خاشگری کودکان می‌تواند جبران احساس بی‌کفایتی کودک یا نتیجه ناآگاهی او نسبت به مهارت‌های اجتماعی، انتقادات، سرزنش‌ها، کم‌تأیاری و خواسته‌های غیرمنطقی والدین باشد. پس باید راه جدید برآورده کردن نیازها را به کودکان در روابط اجتماعی آموزش داد.

ب- ببینید کودک با نزاع چه هدفی را دنبال می‌کند، جلب توجه، کسب قدرت، انتقام و…

ج- از کودک بخواهید بعد از پر خاشگری‌اش، ماجرا را بنویسد و درباره آن با کودک صحبت کنید، حتی می‌توانید از او بخواهید با قصه یا نمایش حرکتش را توضیح دهد.

چ- عزت نفس کودک را تقویت کنید.

ح- خشم را برای کودک تعریف کنید. خیلی از کودکان قادر نیستند خشم را به درستی تعریف کنند. کاری کنید که کودک بفهمد عصبانیت یک احساس منفی ناخوشایند در پاسخ به یک موقعیت بیرونی است.

د- به فرزندتان آموزش دهید علایم هشداردهنده خشم را بفهمد، علایم فکری چون «از خودم متفرم»، «می‌خواهم بزمنش» و… علایم جسمی مانند افزایش ضربان قلب، تعریق، سرخ شدن، سفت شدن عضلات و علایم عملی مانند لرزیدن، بیقراری، گوشه‌گیری و داد زدن.

ر- مشخص کردن حد و مرز و حریم‌ها در خانه، مثلاً اینکه کودک بداند در خانه پنج تا قانون وجود دارد.

ز- آموزش تکنیک‌های آرام‌سازی مانند ایست، نفس عمیق، لیخند و…

ط- استفاده از روش‌های کنترل مانند خودنظارتی، خودارزیابی، خودتقویتی

ظ- استفاده از عبارات انطیقای مثبت در خود موقعیت مانند «من می‌توانم آرام باشم»، «از پیشش بر میام» و…

ل- قصه‌گویی برای کودکان، چراکه تاثیر قصه‌گویی در کاهش پر خاشگری نقش زیادی دارد.

م- آموزش مدیریت والدین: والدین با استفاده از روش کنترل وابستگی، رفتار کودک‌گشازان‌امی‌توانند بهبود بخشند.

ی- بعد از بروز رفتار پر خاشگرانه با کودک صحبت کنیم نه به صورت قضاوت، سرزنش یا حد و مرز تعیین.

اگر خانواده این راهکار را دنبال کرد و پر خاشگری کودک درمان نشد باید به روانشناس مراجعه شود اما یکی از مشکلات والدین در مراجعه به روانشناس این است که زمانی پدر و مادر مراجعه می‌کنند که بسیار دیر شده است. کودکی که از مدرسه اخراج شده یا تنک‌کاری کرده است و… در نهایت انتظار دارند که مشاور کودک در عرض سه، چهار جلسه معجزه کند. درمان این دسته از کودکان نیاز به صبر، تداوم، برنامه‌ریزی و تغییر الگوهای ارتباطی والدین در درون خانواده دارد.

سوغاتی‌هایی که نوزاد به همراه خود دارد

فرزنددار شدن از جذاب‌ترین تجربیات هر زوجی است. جالب اینکه اخیراً پژوهشگران در تحقیقات خود دریافته‌اند خانواده‌هایی که صاحب فرزند هستند بیش از سایر خانواده‌های بدون فرزند از زندگی لذت می‌برند و احساس خوشبختی بیشتری می‌کنند. طبق آخرین تحقیقاتی که در سال ۲۰۱۱ روی ۹۰هزار خانواده صورت گرفت نشان داده شد که داشتن فرزند منجر به درک بیشتر زیبایی‌های زندگی، افزایش اعتماد به نفس والدین، و شادی‌آفرینی برای خانواده می‌شود. در کل به عقیده محققان داشتن فرزند یک سرمایه‌گذاری بلندمدت است.

فواید روانشناختی پدر و مادر شدن شامل موارد زیر است:

فعال شدن کودک درون: زمانی که مدام جغجغه را تکان می‌دهید یا شکاک درمی‌آورید به نوعی احساس سبک شدن می‌کنید و حس کودک بودن به شما دست می‌دهد. خنداندن کودک شما را وادار به خنده و شادی می‌کند و انگار می‌خواهید دوباره کودک شوید.

احساس همدلی و درک بیشتری خواهید کرد: وقتی خودتان مادر یا پدر می‌شوید می‌توانید سایر والدین از جمله پدر و مادر خود را درک کنید. مثلاً وقتی در مطب دکتری هستید و صدای کودک‌دی درمی‌آید به جای خشم احساس همدلی می‌کنید. مادر یا پدر بودن کمک می‌کند که به کمک سایر والدین بروید.

روابط و حمایت‌های اجتماعی شما گسترده‌تر می‌شود: ورود یک نوزاد به خانه شما باعث می‌شود که در رفتن به برخی محافل دچار محدودیت نشوید اما در مقابل همین تازه وارد علتی می‌شود تا شما دوستان جدیدی پیدا کنید که شاید بتوانند دوستان خانوادگی خوبی برای شما شوند.



احساس بودن و بقا پیدا می‌کنید: وقتی کودک خود را در آغوش می‌گیرید، کودکی که از پوست و استخوان شماسست احساس ماندگار بودن و بقا می‌کند، احساسی که به شما کمک می‌کند قدم‌های خود را به سوی آینده‌ای روشن بردارید.

شادی شما افزایش می‌یابد: با وارد شدن نوزاد به زندگی شما پر از هیجان و سرزندگی می‌شوید و می‌توانید لحظات شادی را برای خود و خانواده‌تان به همراه بیاورید. وقتی کودک شما کارهای عجیب و غریب انجام می‌دهد، وقتی کلمات را اشتباه بیان می‌کند و وقتی به طرف آغوش شما می‌دود شادی را در درون خود احساس می‌کنید که شاید تا به حال مانند آن را تجربه نکرده‌اید.

به محیط اطراف خود بیشتر توجه می‌کنید و یاد می‌گیرید: در ابتدا شاید برای خوابیدن، بیرون رفتن برای خرید وسایل خانه، گشت وگذار در بازار یا شرکت در میهمانی‌ها دچار محدودیت بشوید ولی به‌زودی زندگی قدیمی شما جای خودش را با احساس متفاوتی عوض می‌کند، به‌طوری‌که که بیشتر به محیط اطراف خود توجه می‌کنید تا همه اطلاعات مورد نیاز را برای رشد کودک خود پیدا کنید.

کسی را خواهید داشت که تجربیات خود را به او منتقل می‌کنید: افرادی که صاحب فرزند هستند احساس زایندهگی بیشتری می‌کنند. وقتی والدین از فرزندان خود مراقبت می‌کنند یا راهنمایی می‌کنند در واقع از نیازهای خود چشم‌پوشی می‌کنند تا توانایی خود را برای مراقبت از نسل آینده گسترش دهند.

خبر

خودکشی در کمین سالمندان افسرده

یکی از عوارض افسردگی حاد، خودکشی است. سازمان بهداشت جهانی اعلام کرده است که همه ساله بیش از یک میلیون نفر در سراسر جهان دست به خودکشی می‌زنند و به زندگی خود خاتمه می‌دهند. آماري که این روزها برای مرگومیر سوانح در جهان داده می‌شود، مانند مرگ‌هایی که به‌دلیل مصرف موادمخدر و تصادفات رانندگی است، کمتر از میزان خودکشی است. متأسفانه میزان خودکشی در سرتاسر جهان افزایش یافته و این پدیده یکی از دلایل مهم خاتمه زندگی افراد است. همچنین خودکشی در افراد پیر این روزها بیشتر دیده می‌شود چرا که بسیاری از آنها از زندگی سیر شده‌اند و خواهان پایان دادن به زندگی خود هستند. مشکلات این گروه سنی نایلین از دردهای جسمی است که منجر به فشارهای روانی و افسردگی می‌شود. مشکل دیگر این گروه سنی احساس تنهایی است، چرا که بیشتر آنها تنها زندگی می‌کنند و تکیه گاهی برای خودشان ندارند و اکثراً همسرانشان را از دست داده‌اند اما نکته بسیار مهمی که در مورد مشکلات سالمندان وجود دارد و باید موردتوجه قرار گیرد، تفاوت جنسی آنهاست. باید گفت زنان با مشکلات دوران پیری راحت‌تر برخورد می‌کنند تا مردان. احساس بی‌پناهی و احتیاج در میان مردان خیلی زود به عدم تعادل روحی و روانی آنها منجر می‌شود و به همین جهت است که مردان در چنین شرایطی بیش‌تر از زنان به فکر خودکشی می‌افتند و بسیاری از آنها این فکر را با دقت بسیار، عملی



می‌کنند. نکته قابل تأمل آن است که برخلاف جوانان که با اقام به خودکشی سعی در جلب توجه بزرگترها نسبت به سالیانشان دارند، سالمندان مدت‌ها قبل از خودکشی، تصمیم خود را در مورد پایان دادن به زندگی گرفته‌اند، البته این مساله در غرب نمود بیشتری دارد و متخصصان پیش‌بینی کرده‌اند که روند خودکشی سالمندان در غرب رو به فزونی است. در ایران، میزان خودکشی در سالمندان بسیار کمتر از سایر نقاط جهان است، البته این ایهام وجود دارد که به دلیل مسایل فرهنگی بخشی از خودکشی‌های سالمندان پنهان بماند. با اینکه اطلاعات آماری در مورد خودکشی سالمندان ایرانی هنوز محدود است اما نکته مهم این است که در سنین بالا اقام به خودکشی موفق شایع‌تر از سایر سنین است. روانپزشکان و روانشناسانی که با بیماران افسرده سالمند سروکار دارند، همواره باید گوش به زنگ افکار خودکشی در آنان باشند اما باید توجه داشت که افسردگی سالمندی مثل بسیاری از مشکلات دیگر در غالب موارد یک بیماری قابل درمان است، بنابراین تشخیص به موقع علایم و شروع درمان مناسب، اهمیت ویژه‌ای در طب سالمندی دارد.

مشاوره

راه‌های کنار آمدن با استرس

احساسات را بشناسید

ترجمه: رامین طبرسی

صادقانه جواب دهید. شما جزو آن دسته افرادی هستید که استعداد زیادی در تولید استرس دارند؛ از سوار شدن در هواپیما می‌ترسند و تجربه یک شغل جدید یا حتی سخنرانی در یک جلسه چهار ستون بدنشان را به لرزه می‌اندازد. استرس و اضطراب از راه‌های مختلفی سراغ افراد می‌آید اما یافته‌های جدید محققان دانشگاه کالیفرنیا نشان می‌دهد که غلبه بر استرس به راحتی آب خوردن و شاید هم ساده‌تر از آن باشد. این‌اسرا به ۸۸ نفر رفتند که از عنکبوت به طرز وحشتناکی می‌ترسیدند و حالا باید تجربه برخورد نزدیک با یک عنکبوت درند را پشت سر می‌گذاشتند و در صورت تمایل احساس‌شان را در مورد این تجربه بیان می‌کردند یا اینکه کلاً هیچ حرفی نمی‌زدند. بعد از این پرسوه آنها دوباره باید به دیدار عنکبوت می‌رفتند اما دید این آزمون چه نتیجه‌ای داشت؟
آنهايي که احساس‌شان در مورد عنکبوت را بیان کردند بعد از یک هفته و در مواجهه بعدی با این جاندار ترس به مراتب کمتری داشتند. دکتر داک منین، استاد روانشناسی کالج هاتر در نیویورک در مورد چرایی این قضیه می‌گوید: «وقتی افراد در مورد تجربه‌شان به شناخت بهتری برسند، می‌توانند به لحاظ ذهنی و احساسی ارتباط راحت‌تری با آن موضوع برقرار کنند و دیگر خودشان



و خانواده‌تان به همراه بیاورید. وقتی کودک شما کارهای عجیب و غریب انجام می‌دهد، وقتی کلمات را اشتباه بیان می‌کند و وقتی به طرف آغوش شما می‌دود شادی را در درون خود احساس می‌کنید که شاید تا به حال مانند آن را تجربه نکرده‌اید.

به محیط اطراف خود بیشتر توجه می‌کنید و یاد می‌گیرید: در ابتدا شاید برای خوابیدن، بیرون رفتن برای خرید وسایل خانه، گشت وگذار در بازار یا شرکت در میهمانی‌ها دچار محدودیت بشوید ولی به‌زودی زندگی قدیمی شما جای خودش را با احساس متفاوتی عوض می‌کند، به‌طوری‌که که بیشتر به محیط اطراف خود توجه می‌کنید تا همه اطلاعات مورد نیاز را برای رشد کودک خود پیدا کنید.

کسی را خواهید داشت که تجربیات خود را به او منتقل می‌کنید: افرادی که صاحب فرزند هستند احساس زایندهگی بیشتری می‌کنند. وقتی والدین از فرزندان خود مراقبت می‌کنند یا راهنمایی می‌کنند در واقع از نیازهای خود چشم‌پوشی می‌کنند تا توانایی خود را برای مراقبت از نسل آینده گسترش دهند.

منبع: prevention.com