



مؤسسه توانبخشی ولیعصر (عج)

مطالب ارائه شده در جلسات ژورنال کلاب

مراکز وابسته به مؤسسه توانبخشی ولیعصر (عج)

عنوان:

چگونه با کودکان پرخاشگر رفتار کنیم؟

گروه: روان شناسی

نام درمانگر: فاطمه جهانزاده

مرکز: فروغ عصر

تاریخ ارائه: ۱۳۹۳/۱۲/۵

تعریف پرخاشگری:

عبارت است از رفتار شدید کلامی و یا جسمی که معمولاً به فرد دیگری ابراز می‌شود. پرخاشگری یک نوع رفتاری که از خشم و عصبانیت نشأت می‌گیرد. این رفتار را می‌توان به دو گروه تقسیم‌بندی کرد:

۱. پرخاشگری خصمانه:

رفتاری است که به منظور صدمه و آزار رساندن به دیگری یا دیگران ابراز می‌شود؛ و هدف در آن صرفاً آزار رساندن است. مثلاً کودکی کودک دیگر را می‌زند و یا در مدارس دیده می‌شود که زنگ‌های تفریح، کودکان در حیاط مدرسه بعضاً به کتک کاری می‌پردازند.

۲. پرخاشگری وسیله‌ای:

رفتاری است که فرد به وسیله آن خواستار به دست آوردن هدفی دیگر است و ابدأ قصد حمله به دیگران یا اذیت کردن آنها را ندارد. البته در این میان ممکن است لطمه‌ای نیز به کسی وارد شود. مثلاً کودکی بزهار کیف خانمی را می‌رباید تا به این وسیله مورد تشویق و تأیید گروه همسالان قرار گیرد. ممکن است پرخاشگری جنبه انتقام‌گیری نیز داشته باشد. یعنی کودکی که مورد اذیت و آزار قرار گرفته و نتوانسته خشم خود را ابراز کند، اکنون با پرخاشگری به کاهش اضطراب خود می‌پردازد. در این جا پرخاشگری وسیله‌ای است که کودک با توسل به آن می‌خواهد به هدف خود یعنی کاهش اضطراب دست یابد.

جهت پرخاشگری ممکن است به یکی از این دو صورت باشد:

الف) پرخاشگری درونی

ب) پرخاشگری بیرونی

چنانچه جهت پرخاشگری به طرف درون باشد، کودک خشم را به درون خود می‌افکند و دچار خشم فرو خورده می‌شود. پیامد چنین عملی می‌تواند افسردگی نیز باشد. کودک افسرده در واقع از دست خودشان عصبانی هستند.

خشم درونی عصبانیت و نارضایتی از خود را به وجود می‌آورد.

خشم بیرونی؛ کودک ممکن است خشم خود را به صورت رفتارهایی از قبیل فریاد کشیدن، پا به زمین کوبیدن یا پرتاب کردن اشیاء بروز دهد.

علل خشونت و پرخاشگری در کودکان:

۱. الگوپذیری کودکان از والدین

یکی از دلایل بسیار مهم پرخاشگری در کودکان یادگیری است. یعنی کودکانی که الگوهای رفتاری پرخاشگرانه داشته اند، همانند الگوهای خود رفتار می کنند. چنانچه پدر یا مادری خلق و خویی عصبانی و پرخاشگر داشته باشند، مسلماً فرزندشان نیز پرخاشگر خواهد شد. این رفتار توسط کودک یاد گرفته می شود. از آنجا که کودکان با والدین همانند سازی می کنند، بنابراین بسیاری از رفتارهای پدر و مادر ناخود آگاه توسط فرزندان بکار گرفته می شود. توضیح این که فرایند همانند سازی کاملاً ناخود آگاه صورت می پذیرد.

نکته دیگر این که حتماً لازم نیست والدین با خود کودک پرخاشگری کرده باشند؛ چنانچه او شاهد رفتارهای خشونت بار پدر و مادر با افراد دیگر نیز باشد، این گونه رفتار را فرامی گیرد. بنابراین کودکان از طریق مشاهده، رفتارهای والدین را می آموزند. بر این نکته می توان تأکید کرد که کودکان با چشمان خود می آموزند؛ یعنی آن چه را مشاهده می کنند، یاد می گیرند؛ حتی اگر آن رفتار به طور مستقیم در مورد خود آنها صورت نگیرد.

۲. کودکان ناکام پرخاشگر می شوند:

ناکامی یکی از مسائلی است که به پرخاشگری می انجامد. وقتی کودک به هدف خود دست نیابد و ناکام شود، یکی از رفتارهایی که از او سر می زند پرخاشگری است.

۳. اضطراب و پرخاشگری:

کودکان مضطرب نمی توانند کودکان آرامی باشند. آنها رفتارهایی پرخاشگرانه از خود بروز می دهند؛ البته بلافاصله پشیمان می شوند و از والدین خود عذرخواهی می کنند. اگر از کودک مضطرب پرسیم که چرا پرخاش می کنی و عصبانی هستی؛ خواهد گفت نمی دانم؛ یا خواهد گفت دست خودم نیست.

۴. پرخاشگری، نشانه ای از تضادهای درونی

گاهی کودکان در دوگانگی و تضادهای درونی قرار می گیرند. یا بهتر بگوییم، گاهی بر سر دو راهی هایی گیر می کنند و نمی دانند کدام راه را انتخاب کنند؛ و این حالت آنها را دچار تعارض، اضطراب و خشم می کند. مثلاً کودکی که دوست دارد نزد مادرش در منزل بماند و از طرفی وقتی می

ببند تمام کودکان به مدرسه می روند، همزمان تمایل به مدرسه رفتن نیز دارد، دچار دوگانگی می شود. به کودکان خود کمک کنیم که در دو راهی های زندگی، مدتی طولانی قرار نگیرند. آنها بایستی به سرعت و با دقت درست ترین کار را انجام دهند.

۵. پرخاشگری و افسردگی

پرخاشگری و کج خلقی در کودکان چنانچه با علامت های دیگر همراه باشد، می تواند نشانه ای از افسردگی باشد که در این صورت لازم است شرایط زندگی کودک تمام و کمال مورد بررسی قرار گیرد.

۶. پرخاشگری؛ بیماری ها؛ مصرف دارو

بعضی از بیماری ها به مصرف دارو نیاز دارد و ممکن است از عوارض جانبی داروها کج خلقی و رفتارهایی باشد که خشونت را برمی انگیزند.

۷. خشونت و مدرسه

گاهی کودکان در مدرسه قربانی خشونت می شوند؛ و این قربانی شدن باعث می شود که خود آنها نیز عامل خشونت شوند

عواملی که به خشونت در مدرسه می انجامند، عبارت اند از:

- وقتی کودکی توسط دانش آموزان دیگر مورد تمسخر قرار گیرد

- وقتی کودکی توسط دانش آموزان دیگر کتک بخورد و قادر به دفاع از خود نباشد.

- وقتی کودکی همیشه از مشاجرات فرار می کند و حتی در مواقعی به گریه متوسل می شود.

- وقتی کودکی مرتب اشیا، وسایل و پول خود را گم می کند.

- وقتی کودکی از لحاظ ظاهری (پارگی لباس و یا نامناسب بودن آن) مورد تمسخر قرار می گیرد.

- خجالتی بودن و سکوت مکرر در کلاس.

-افت تحصیلی، افسردگی و ناراحت بودن.

این عوامل کودک را قربانی خشونت دیگران می کند و خود کودک نیز عامل خشونت می شود و رفتارهای پرخاشگرانه از او سر خواهد زد

درمان پرخاشگری در کودکان

برای درمان پرخاشگری در کودکان اولین گام این است که نوع پرخاشگری آنها و علت آن را براساس توضیحاتی که ارائه شد شناسایی کنیم؛ و پرخاشگری را به صورت موردی برطرف نماییم .

-در مورد کودک پرخاشگری که الگو پذیری عامل این گونه رفتار او بوده، باید روی الگوی کودک کار کرد و راههای دیگری جز پرخاشگری را به آن الگو آموخت.

-اگر پرخاشگری در اثر ناکامی به وجود آمده باشد، بایستی کودک ناکام را در رسیدن به اهداف مطلوب و دوست داشتنی کمک کنیم

-در مواردی که علت پرخاشگری اضطراب است، باید از نگرانی درونی و اضطراب کودک مطلع شویم.

ورزش کردن برای این کودکان بسیار مؤثر است و باعث تخلیه هیجانی می شود.

-در کشمکش های درونی بایستی کودک را از حالت دوگانگی خارج ساخت. کمک به کودکان در تصمیم گیری، باعث می شود که بیاموزند به حالت های دوگانه درونی خود پایان بخشند.

-در پاره ای از موارد، کودک افسرده پرخاشگری شدیدی از خود نشان می دهد. در این میان لازم است به این نکته پی ببریم که او چه چیز دوست داشتنی را از دست داده و چگونه می شود مورد از دست رفته را برای او جبران کنیم

-در مورد پرخاشگری، شیطنت و مصرف دارو بایستی حتماً با پزشک متخصص ارتباط داشته باشیم تا کودک از نزدیک مورد معاینه قرار گیرد

-هنگامی که کودک قربانی خشونت در مدرسه شده است، بایستی با مسئولان مدرسه صحبت کنیم و لازم است که ایشان طبق قانون و مقررات

خاص با کودکان خشونت گرا برخورد کنند؛ و نیز کودکانی را که قربانی خشونت شده اند براساس رفتارهای خوبشان مورد تشویق و تأیید قرار دهند

- چنانچه نوع پرخاشگری کودک خصمانه است، بایستی کودک را از آزار و اذیت کردن دور کنیم تا مجبور نباشد برای تلافی و انتقام، افراد دیگر را اذیت کند؛ و اگر پرخاشگری از نوع وسیله ای است، بایستی راه‌های دیگری را جهت مطرح کردن کودک برگزینیم تا او ناچار نباشد از روش خشونت برای جلب توجه استفاده کند.

نتیجه‌گیری

به طور کلی خشونت و پرخاشگری بیشتر عامل بیرونی دارد و فقط در موارد خاص به علل درونی مربوط می‌شود. والدین در درجه اول، بایستی محرک‌های محیطی را که باعث تحریک خشم و ایجاد خشونت در فرزندشان می‌شود شناسایی و سپس برای رفع آن به کمک روان‌شناسان و متخصصان اقدام نمایند.

روشهایی برای درمان پرخاشگری کودکان

۱. محدودیت‌هایی برای کنترل پرخاشگری وضع کنید و آنها را به اطلاع کودک برسانید.
۲. مدل‌های پرخاشگری را به حداقل برسانید. می‌توانید از راهکارهای زیر استفاده کنید:
 - الف) ساعاتی را که کودک فیلم‌های خشونت‌آمیز تلویزیونی می‌بیند، محدود کنید.
 - ب) فیلم‌ها و تصاویر کودک را به دقت انتخاب کنید.
 - ج) الگوهای را در اختیار کودک بگذارید که پرخاشگرانه نباشند.
 - د) همراه کودک برنامه‌های تلویزیونی را ببینید و صحنه‌های پرخاشگرانه آنرا تفسیر کنید.
۳. هم‌دلی را افزایش دهید. آگاهی کودک را نسبت به رنجی که بر اثر پرخاشگری او در افراد یا حیوانات به وجود می‌آید، افزایش دهید.
۴. رفتارهایی را که مغایر با رفتار پرخاشگرانه است، تقویت کنید.
۵. به جای کودک‌پر خاشگر، به کودکی که به وی پرخاش شده توجه کنید.
۶. نحوه‌ی ارتباط کودک را با افرادی که با او زندگی می‌کنند، مورد بررسی قرار دهید.

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

۸. فرصت تخلیه هیجانات را برای کودک فراهم کنید.

۹. مباحث گروهی یا خانوادگی را که تأکید بر همکاری با دیگران دارد، به کار گیرید.

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

۱۱. 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 کیفرهای آنها را بیان نمایید.

۱۲. فعالیت های ساعتی او را در صورت امکان با شرکت کودکی دیگر طراحی کنید.

۱۳. از تنبیهات بدنی پرهیز کنید.

۱۴. علت رفتار پرخاشگرانه وی را بیابید.

۱۵. 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.

۱۶. به کودک بفهمانید که با هر رفتار خشونت آمیز، خود را از شما بیشتر دور میکند.

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

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

روش صحیح برخورد والدین با پرخاشگری و عصبانیت کودکان

متخصصان معتقدند والدین باید در مقابل رفتارهای تهاجمی و پرخاشگرانه کودکان خود با آرامش، مصمم و با نظم و قانون روشن و واضحی واکنش نشان دهند. روانشناسان هشدار دادند والدین در این شرایط به هیچ وجه نباید به بحث و گفت و گو با کودک بپردازند و یا زیاد صحبت کنند. وقتی والدین بخواهند این وضعیت را بلافاصله با اخطار دادن و تحریم و تهدید کردن به نفع خود کنند نتیجه عکس می گیرند و حتی باعث تشدید عصبانیت و خشم کودک خود می شوند. به نظر آنها بهتر است که ابتدا از هم جدا شوند و کودک را به اتاق خودش بفرستند و بعد از گذشت مدتی که کودک آرام شد در این باره با وی به گفتگو بپردازند و اجازه دهند کودک مانند خودشان در رابطه با موضوع صحبت کند. همچنین در این شرایط والدین باید از عصبانی شدن و فشار روحی کودک جلوگیری کرده و به این توجه داشته باشند که کودک در این شرایط بادقت به حرفهای آنها گوش می کند. روانشناسان معتقدند والدین باید در موقعیت های شخصی با کودک خود صحبت و گفتگو کنند آنها باید به فرزندان خود کمک کرده تا با مشکلات خود کنار بیایند و به آنها راه حل هایی در این باره ارائه دهند در صورتیکه کودک رفتار خوبی داشت و هنگام عصبانیت خود را کنترل کرد وی را تشویق کنید. براساس این گزارش رفتار تهاجمی و پرخاشگرانه همیشه یک سیگنال هشدار دهنده است و در شرایط حاد والدین باید به یک روانشناس مراجعه کنند زیرا رفتار تهاجمی و پرخاشگرانه کودک می تواند ناشی از ترس یا درک نکردن درست یا بی توجهی یا حتی ناشی از اختلال بیش فعالی کودک باشد.

با کودک پرخاشگر چگونه رفتار کنیم؟

ابراز پرخاشگری نباید همیشه به عنوان نشانه مشکلات جدی در نظر گرفته شود، بلکه باید با احترام شناسایی و درمان شوند. در مواجهه با کودکان عصبانی و پرخاشگر، واکنش ما باید براساس حمایت و پذیرش باشد نه براساس میل به تنبیه.

- به منظور فرو نشاندن تکانه های پرخاشگرانه کودک بصورت فیزیکی به او نزدیک شوید. کودکان کم سن اغلب با نزدیک شدن یک بزرگسال به آنها و این که بزرگسال علاقه مندی خود را در مورد اعمال کودک ابراز کند، آرام می شوند.

- محروم کردن شکل گستره تری از بی اعتنائی است و در مواقعی که رفتار کودک کاملاً نامطلوب است و باید از محیط اجتماعی دور شود بکار می رود.

محروم کردن یک پیام بسیار قوی به کودک می‌دهد و آن این است که رفتار تو قدری غیرقابل قبول است که لازم است مدتی تنها بمانی تا به رفتار خود فکر کنی.

محروم کردن را می‌توان برای کمک به کودک در پیروی از دستورات، تکمیل کارها و وظایف، اطاعت از قوانین خانه و یادگیری مهارت‌های مراقبت از خود، کاهش نافرمانی و پرخاشگری و کاهش دست انداختن دیگران و مقابله جویی استفاده کرد.

والدین زیادی هستند که به دلایل مختلف از جمله عدم اطلاع از مهارت فرزندپروری، نداشتن احساس مسوولیت در مورد آینده فرزندان، نداشتن صبر و حوصله، برخوردهای هیجانی و احساسی و... به راحتی به درخواست‌های غیرمنطقی آنها عمل می‌کنند.

در مقابل درخواست‌های غیرمنطقی این بچه‌ها باید چه رفتاری انجام داد؟

در مقابل کودکی که می‌خواهد هر چیزی را به زور و با جیغ و فریاد به دست آورد، باید چه رفتاری داشت؟ نباید به جیغ‌های آنها اعتنا کرد. وقتی یک کودک با جیغ زدن یا پرخاشگری به خواسته‌های خود می‌رسد چون از این رفتار خود امتیاز و پاداش می‌گیرد و برایش لذت بخش است، بنابراین می‌آموزد که این رفتار را تکرار کند. اگر پدر و مادر به جیغ زدن فرزندان خود توجه کنند، این رفتار را در او تقویت می‌کنند.

چه راهکاری برای جلوگیری از این رفتارها پیشنهاد می‌کنید؟

در چنین وضعیتی باید از تکنیک نادیده گرفتن، استفاده کرد. یعنی وقتی یک کودک تلاش می‌کند فراتر از قوانین و مقرراتی که برایش وضع شده، امتیازی بگیرد ما باید از تکنیک نادیده گرفتن استفاده کنیم. یعنی در کنار او هستیم ولی نه به او نگاه می‌کنیم نه با او حرف می‌زنیم، فقط خودمان را مشغول می‌کنیم بدون این که با او ارتباط برقرار کنیم. این طوری کودک متوجه می‌شود بدون ارتباط با پدر و مادر، هیچ لذتی وجود نخواهد داشت. اگر این کار را ادامه دهیم رفتار ناپسندش را ترک می‌کند.

این رفتار آینده کودک را تهدید نمی‌کند؟

اگر اجازه دهیم کودک با پرخاشگری به اهداف خود برسد بعد از این که این رفتار در او ثابت شد ممکن است اشتباه دیگری نیز انجام دهد. یعنی بعد از مدتی ما یک بچه خوب را به بچه‌ای تبدیل می‌کنیم که مجموعه‌ای از مشکلات رفتاری مانند دزدی، دروغ‌گویی، مردم‌آزاری و... را دارد.

معمولاً بچه‌هایی که سرشت سخت دارند بدر رفتار هستند و سعی می‌کنند با پافشاری و جیغ زدن‌های بیش از اندازه به آنچه می‌خواهند برسند. از ویژگی‌های یک بچه با سرشت سخت، تسلیم کردن والدین است، یعنی آن قدر جیغ می‌زنند که پدر و مادر احساس می‌کنند اگر به بچه توجه نکنند

ممکن است از دست برود در حالی که این طور نیست. وقتی به عنوان پدر و مادر، سرشت فرزند خود را شناختیم، دیگر باید به جیغ‌های بی‌اعتنایی کنیم. وقتی چنین کاری انجام دهیم کودک یاد می‌گیرد یا از کنار آن مساله رد شود یا روش درست‌تری را در پیش بگیرد. در این حالت کودک حس می‌کند هنگام جیغ زدن، نمی‌تواند با پدر و مادر ارتباط خوبی برقرار کند. باید حتماً کاری انجام دهیم که کودک حس کند دو روش وجود دارد. در روش خوب، طبق قانون می‌تواند امتیاز گرفته و مورد توجه پدر و مادر قرار بگیرد و در روش بد، با جیغ زدن مورد توجه پدر و مادر قرار نگیرد.

از طرفی در صورتی که جیغ زدن تقویت شود، ممکن است به جروبحث هم برسد. بچه‌هایی که معمولاً از طریق جیغ زدن به خواسته‌های خود می‌رسند در سنین بالاتر با پدر و مادر خود جروبحث می‌کنند و زمینه برای پرخاشگری و زورگویی کودک تقویت می‌شود.

بچه‌هایی که جیغ می‌زنند معمولاً نسبت به دیگران واکنش‌های عاطفی پرخاشگرانه‌ای نشان می‌دهند و سعی می‌کنند با رفتار پرخاشگرانه، به آرامش برسند. حالا اگر ما به جیغ‌های کودک اعتنا کنیم این رفتار پرخاشگرانه در او تقویت شده و گاهی اوقات به رفتارهای کلامی تقویت می‌شود.

در کنار نادیده گرفتن او، دیگر از چه شیوه‌ای استفاده کنیم تا به نتیجه بهتری برسیم؟

در کنار نادیده گرفتن، باید به تقویت رفتارهای مثبت کودک هم توجه کنیم تا میزان پرخاشگری کم شود. اگر فقط نادیده گرفتن انجام گیرد و به تقویت رفتارهای مثبت کودک توجه نکنیم، پس از مدتی بچه ناراحت‌تر می‌شود و آن‌قدر گریه می‌کند تا از پدر و مادرش امتیاز بیشتری بگیرد. باید کاری کنیم که کودک حس کند راه دیگری نیز وجود دارد که می‌تواند به احساس ترس و اضطراب جدایی خود پیروز شود و با داد و فریاد به هیچ نتیجه‌ای نمی‌رسد.

مراحل جلو گیری از جیغ زدن کودک کرامی گویند؟

در مرحله نخست باید مراقب باشیم جیغ زدن مورد تقویت قرار نگیرد و در مرحله بعد باید بفهمیم که چرا کودک جیغ می‌زند. آیا جیغ زدن به خاطر سرشت بد بچه است یا کودک وابستگی ناامن دارد و...؟

گاهی هدف کودک از پرخاشگری، رسیدن به یک خواسته یا مورد توجه واقع شدن است، گاهی هم هدفش پرخاشگری به شکل کلامی یا غیر کلامی و برخورد فیزیکی است، در این گونه موارد باید چه رفتاری داشته باشیم؟ قبل از هر چیز باید چگونگی رعایت مقررات را برای کودک توضیح دهیم. کودک باید بداند اگر رفتار درستی داشته باشد امتیاز دارد و در غیر این صورت ممکن است تنبیه شود. اما اگر هدفش از پرخاشگری،

مورد توجه قرار گرفتن یا رسیدن به خواسته‌ای است، باید بی‌اعتنایی کرده و قانون را رعایت کنیم ولی اگر معنی این جیغ‌زدن‌ها پرخاشگری است باید از تکنیک‌های درمان رفتارهای خشن استفاده کرده و بچه را مجازات کرد.

با کودک چگونه برخورد کنیم که اصلاً جیغ نزند؟

باید همه چیز طبق قانون و مقررات باشد تا بچه لجبازی نکرده و جیغ نزند. او باید بیاموزد خارج از قوانین عمل نکند.

با کودک زیر دو سال چگونه رفتار کنیم؟

از شش ماهگی به بعد می‌توانیم از تکنیک‌های نادیده گرفتن استفاده کنیم. نسبت به گریه‌ها و جیغ‌زدن‌های زیاد و بی‌دلیل کودک واکنش نشان نمی‌دهیم، بغلش می‌کنیم، نازش می‌کنیم زیرا بچه زیر دو سال ناراحت می‌شود اما، نه نگاهش می‌کنیم و نه با او حرف می‌زنیم، گریه بچه که تمام شد بعد با او ارتباط برقرار می‌کنیم.

بچه‌های بیشتر از دو سال چطور، آنها را هم باید بغل کرد؟

او را بلند نمی‌کنیم. فقط نازش می‌کنیم. در این حالت کودک احساس می‌کند کنار پدر و مادر هست اما نه با او حرف می‌زند و نه نگاهش می‌کند زیرا بیشترین بار هیجانی را حرف زدن و نگاه کردن دارد. بنابراین از آن‌جا که هیچ لذتی برای او ایجاد نمی‌شود و امتیازی هم نمی‌گیرد، این رفتار را کنار می‌گذارد.

برای مقابله با پرخاشگری چه می‌توان کرد؟

- به سرعت پاسخ دهید: سعی کنید وقتی کودک پرخاشگری می‌کند سریعاً پاسخ دهید، تا همان لحظه بداند که کار نادرستی انجام داده است. وی را به مدت کوتاهی از وضعیت پرخاشگری خارج کنید. برای یک کودک مهد کودکی ۵ دقیقه کافی است تا در رفتارش بازنگری کند. همچنین می‌تواند در واکنش به پرخاشگری او مجوز کاری را از او بگیرد: مثلاً ۵ دقیقه کمتر تماشای تلویزیون یا پول توجیبی کمتر. بهتر است که اینکار را هر دفعه انجام دهید، تا کودک شما بطور کامل بداند که این کاهش‌ها به رفتار او بستگی دارد.

- به برنامه وفادار باشید: تا جای ممکن، به طریقی یکسان به پرخاشگری‌های او پاسخ دهید. پاسخ کسل‌کننده و قابل پیش‌بینی شما الگویی پدید خواهد آورد که کودک شما آن را تشخیص داده و انتظارش را خواهد داشت. در نهایت پیش از این که مرتکب عملی اشتباه شود پیامدهای آن را پیش‌بینی خواهد کرد.

اولین قدم در کنترل رفتارش حتی اگر در ملاء عام کاری کند که شما را آزار دهد، به برنامه ی جریمه خود وفادار بمانید. اغلب بزرگترها وضعیت شما را درک می کنند، در نهایت همه چنین وضعیتی را تجربه کرده ایم.

- حس مسئولیت را تقویت نمایید: اگر پرخاشگری کودک شما به دارایی های فرد دیگری صدمه وارد سازد یا خرابی به بار آورد، باید خودش آن را درست کند. او می تواند یک اسباب بازی شکسته را با چسب بچسباند، یا اشیایی را که در زمان عصبانیت پرت کرده است جمع کند. همچنین مطمئن شوید که کودکان وقتی پایش را از حدود فراتر می گذارد حتما عذرخواهی کند، عذرخواهی کودک ممکن است در وهله ی اول ریاکارانه به نظر آید ولی درس مورد نظر را در نهایت خواهد آموخت.

- به رفتار خوب جایزه دهید بجای این که تنها وقتی که وی کار بدی می کند به وی توجه نشان دهید، سعی کنید وقتی که کار خوبی می کند هم او را تشویق کنید.

- وقت تماشای تلویزیون را کاهش دهید: کارتونها و دیگر برنامه های به ظاهر معصومانه ی کودکان گاه سرشارند از داد و فریاد، تهدیدها، هل دادن ها، یا برخوردهای فیزیکی، پس سعی کنید به برنامه هایی که تماشا می کند نظارت داشته باشید مخصوصاً اگر پرخاشگر شده باشد.

برگرفته از سایت های مختلف اینترنتی:

۱. مجله اینترنتی پردیس

۲. سایت میگنا (migna)

۳. سایت یازها

۴. سایت زیبا وب

۵. تایپ سایت

۶. www.movafaghiat.com