



## نقش خانواده در پرخاشگری نوجوانان (۳)

در دو مقاله قبلی با پرخاشگری و انواع آن، علل به وجود آورنده پرخاشگری آشنا شدیم، حال در این مقاله قصد داریم به تکنیک‌هایی بپردازیم که در صورت اجرا در خانواده منجر به کاهش خشونت می‌شوند.

**آیا پرخاشگری قابل کنترل است؟** اکثر پژوهشگران معتقدند که عوامل محیطی باعث کسب و نگهداری رفتارهای پرخاشگرانه می‌شود. به نظر آنها تغییرات مناسب در موقعیت‌های محیطی سبب از بین رفتن زمینه‌های ایجاد کننده پرخاشگری و خشونت در رفتار کودکان و نوجوانان می‌شود. همچنین با دادن شخصیت مثبت و منطقی به کودکان، عدم تبعیض میان آنها، عدم تحقیر کودکان و دادن مسئولیت در حد توان به افراد پرخاشگر، صحبت کردن با آنها، آگاه کردن آنها در مورد خطرات پرخاشگری، ایجاد رابطه‌ی صمیمی و عاطفی با آنها، نتیجه دقیق به مشکلات آنها، تشویق کردن آنها به کارهای گروهی و جمعی و در پایان با شناسایی روحیات فرد و برخورد صحیح با آن می‌توان در شناسایی عواملی که پرخاشگری را ایجاد و یا تشدید می‌کنند، اقدام کرد.

**تکنیک‌های لازم برای کنترل پرخاشگری در محیط خانواده:**

۱- **صمیمیت:** صمیمیت در خانواده امری لازم و ضروری است، زیرا سهم مهمی در کاهش خشونت در خانواده دارد. بسیاری از رفتارهای خشونت آمیز به این دلیل است که صمیمیت بین طرفین وجود ندارد. صمیمیت هنگامی افزایش می‌یابد که افراد خانواده در امور زندگی با یکدیگر مشارکت داشته باشند، همچنین اعتماد و اطمینان لازم بین اعضای خانواده باعث صمیمیت می‌شود.

۲- **تامل و سکوت:** یکی از بهترین راه‌های کنترل خشونت در خانواده، کنترل رفتار خویشتن در مواقعی است که یکی از اعضای خانواده به تحریک دیگری بپردازد. بهترین شگرد، در این هنگام آن است که دیگران سکوت اختیار کنند تا آن فرد هم آرامش پیدا کند. سپس در یک فرصت مناسب با هم به بحث و بررسی برسند.

۳- **تخلیه:** یعنی اینکه به طور غیر مستقیم جواب خشونت را ندهیم. تحقیقات نشان داده که پرخاشگری ملاکی و حتی فیزیکی علاوه بر اینکه خشم را کاهش نمی‌دهد، باعث افزایش آن نیز می‌شود.

۴- **مدل پرخاشگری غیرپرخاشگرانه:** تحقیقات نشان داده که افراد عادی که در دو مقاله قبلی با پرخاشگری و انواع آن، علل به وجود آورنده پرخاشگری آشنا شدیم، حال در این مقاله قصد داریم به تکنیک‌هایی بپردازیم که در صورت اجرا در خانواده منجر به کاهش خشونت می‌شوند.

**۵- تنبیه:** در طول تاریخ یکی از وسایل اجتماعی برای کم کردن میزان خشونت تنبیه بوده است که توسط آن جلوی تجاوز، خشونت و دیگر رفتارهای پرخاشگرانه را می‌گرفتند. ولی در حال حاضر علما معتقدند که تنبیه به طور موقت جلوی خشونت را می‌گیرد، و بر عکس در طولانی مدت به طور مستقیم باعث تقویت آن می‌شود. در حال حاضر تنبیه بدنی از طرف سازمان بهداشت جهانی ممنوع شده است.

۶- **صحبت کردن در مورد مشکل:** بهترین روش برای کاهش پرخاشگری صحبت کردن در مورد آن است. این تکنیک به دو صورت عملی است، ولی اینکه در لحظه ای که پرخاشگری به حد اعلا می‌رسد، یکی از طرفین سکوت اختیار کند و سعی کند قائله را ختم کند، ولی بعد از اینکه طرفین آرام شدند، و مدتی نیز گذشت با خونسردی مطالب را با یکدیگر در میان می‌گذارند و آن را حل و فصل می‌نمایند.

در صورتی که راهکارهای فوق موثر واقع نشود، در این صورت، اولیا و مربیان مدارس باید گام‌های زیر را بردارند:

۱- در صورتی که پرخاشگری ناشی از علل فیزیولوژیکی باشد، ارجاع فرد به پزشک و استفاده از روش دارو درمانی توصیه می‌شود.

۲- در صورتی که پرخاشگری به عوامل روانی - محیطی مربوط می‌شود، لازم است از روان درمانی و رفتار استفاده شود، و لذا مراجعه به روان پزشکان و مشاوران و غیره ضروری است.

۳- فراهم نمودن زمینه‌های تخلیه‌ی فشار روانی و هیجانی از طریق ترتیب دادن برنامه‌های سالم تربیتی، ورزشی، هنری و غیره در خانه و مدرسه.

۴- برنامه ریزی برای آموزش خانواده‌ها در مدرسه و دعوت از مشاوران و روانشناسان برای بحث در مورد پرخاشگری و اختلالات رفتاری کودک و نوجوان و دانش آموزان.

