



مرکز جامع توانبخشی امید

پر خاشگری در کودکان

پر خاشگری در کودکان می تواند اشکال مختلفی داشته باشد:

- *عصبانیت های فیزیکی
- *ضربه زدن
- *لگد زدن یا گاز گرفتن
- *تخریب اموال و اشیاء
- *قلداری
- *حملات کلامی
- *تلاش برای کنترل دیگران از طریق تهدید یا خشونت.

چه چیزی بچه ها را عصبانی می کند؟

در برخی موارد، ما کودکان را به دلیل پر خاشگری کردن، سرزنش می کنیم. اما باید یادمان باشد که آنها هنوز یاد نگرفته اند که چگونه تکانه های خود را کنترل کنند، یا درگیری ها را به روش های قابل قبول اجتماعی حل کنند.

در موارد دیگر، دلیل پر خاشگری کودکان ممکن است مشکلات خاصی باشد که با آنها دست و پنجه نرم می کنند. مانند رویدادهای استرس زا در زندگی، مشکلات تنظیم هیجانات عاطفی، کمبود توجه، علائم اوتیسم یا بیش فعالی.

با این حال در همه این موارد، حتی در مواردی که کودکان مبتلا به اختلالات رفتاری جدی تشخیص داده شده اند، والدین می توانند تأثیر

psychology.avije.org

والدینی که نسبت های خصمانه به کودک خود می

دهند در نهایت پر خاشگری بیشتری را در فرزند

خود ایجاد کنند



سعی نکنید سرعت یادگیری یک بزرگسال را به

بچه ها تعمیم کنید. زمان واکنش بچه ها کندتر

است و انتقال از یک فعالیت به فعالیت دیگر

پیشتر طول می کشد



مآئده عامری

روانشناس بالینی

مرکز جامع توانبخشی امید

قدرتمندی برای کنترل پرخاشگری کودکان
داشته باشند.

*انتظارات خود را واضح و آرام

بیان کنید

*رفتار های ناپسند را برای

کودکان تعریف کنید

*به کارهای خوب کودکان پاداش

دهید

*با فرزندان خود بازی کنید

*سعی کنید کودکان خواب کافی

داشته باشند

*خونسردی خود را حفظ کنید

*روابط مثبتی بین خواهر و برادر

ها ایجاد کنید

تعدادی از راهکار های برخورد

با پرخاشگری کودک

*انتظارات واقع بینانه در مورد

توانایی های کودک

*بر حفظ یک رابطه مثبت تمرکز

کنید

*آرامش روانی خود را فدا نکنید!

*یک سیستم انضباطی ایجاد کنید

*مهارت های عاطفی

اجتماعی آموزش دهید