

به نام خدا

پرورش و تربیت کودک

روش‌های برخورد با خشونت در کودکان چگونه به فرزندم کمک کنم

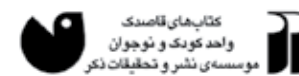
نویسنده: توماس کایزر • مترجم: لی لافظی

با پیشگفتاری از:
سیما سلمان





این اثر توسط داوران و کارشناسان دبیرخانه‌ی سامان‌دهی منابع آموزشی و تربیتی دفتر تکنولوژی آموزشی و کمک‌آموزشی آموزش و پرورش برای مطالعه‌ی مربیان کودک و والدین مناسب دانسته شده است.



دفتر و نمایشگاه مرکزی:
تهران، خ انقلاب، خ فلسطین جنوبی، خ محتشم، شماره‌ی ۲۰، طبقه‌ی اول غربی
تلفن: ۶۶۴۱۰۰۴۱ (خط ۵) • تلفکس: ۶۶۴۶۸۲۶۳
کد پستی: ۱۳۱۵۸۵۳۴۹۳ • سامانه‌ی پیامکی: ۳۰۰۰۶۶۶۶۶۳
www.zekr.co • Email: zekr_publishery@yahoo.com

روش‌های برخورد با خشونت در کودکان

توماس کایزر

ترجمه‌ی لی‌لا لفظی

بازنویسی: سیما سلمان

زیر نظر شورای بررسی

مدیر هنری و اجرای جلد: حسین نیلچیان

صفحه‌آرایی: کارگاه گرافیک قاصدک

چاپ دوم: ۱۳۹۵ • تیراژ: ۲۰۰۰ جلد

لیتوگرافی: گلپا • کد: ۹۱/۵۱۹

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۳۰۷-۵۱۸-۷

کلیه‌ی حقوق چاپ و نشر انحصاراً برای

موسسه‌ی نشر و تحقیقات ذکر محفوظ است.

سرشناسه: کایزر، توماس Kaiser, Thomas

عنوان و نام پدیدآور: روش‌های برخورد با خشونت در کودکان: چگونه به فرزندم کمک کنم

نویسنده توماس کایزر؛ مترجم لی‌لا لفظی

مشخصات نشر: تهران؛ ذکر، کتاب‌های قاصدک.

مشخصات ظاهری: ۱۴۴ ص

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۳۰۷-۵۱۸-۷

وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا

یادداشت: عنوان اصلی: Bleib Bei Mir, Wenn Ich Wütend Bin

Wut und Aggression: So Hilfe Ich Meinem Kind

موضوع: خشونت در کودکان - پیشگیری - کودکان و امور جنسی

شناسه افزوده: لفظی، لی‌لا، ۱۳۴۸ - ، مترجم

رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۱ ک۲۵/خ۰۶/RJ۵۰۶

رده‌بندی دیویی: ۶۱۸/۹۲۸۵۸۲

شماره کتابشناسی ملی: ۲۸۳۶۰۵۰

فهرست مطالب

پیشگفتار	۵
مقدمه	۶
فصل ۱: خشم و خشونت؛ یک ویژگی کاملاً انسانی و طبیعی	۹
تشخیص خشونت (پرخاشگری) در کودکان	۱۵
تأثیر عمیق تربیت و زندگی روزمره بر خشونت	۱۹
فصل ۲: منشأ خشم	۲۲
تمایل به اعتماد و استقلال	۲۵
رنج و عذاب ناشی از احساس گناه یا حسادت	۳۵
خشونت عامل ایجاد خشونت	۴۰
فصل ۳: نیاز کودکان خشن و پرخاشگر	۴۹
عشق و محبت والدین	۵۱
نیاز کودک به مرز و قانون	۶۵
نیاز کودک به برنامه منظم و مراسم خاص	۶۸
فصل ۴: با خشم خود چه کنم؟	۷۵
بازی‌های پُر جست‌وخیز	۷۸
بازی‌هایی برای مبارزه با خشونت	۸۷
فصل ۵: وقتی عصبانی هستی، کنارت می‌مانم	۹۱
کار گروهی در خانواده	۹۴

مبارزه با بی‌حوصلگی	۹۷
فصل ۶: وقتی دیگران مرا خشمگین می‌کنند	۱۰۴
درک تفاوت‌ها	۱۰۷
من جور دیگری می‌بینم	۱۱۰
ایجاد اعتماد به نفس	۱۱۵
یک راه تازه	۱۲۱
فصل ۷: آرامش و تخیل راهی برای مبارزه با خشم	۱۲۵
تصورات خوشایند؛ عامل نیروبخش	۱۳۰

پیشگفتار

شناخت عواطف و هیجانات کودکان یکی از مقدماتی‌ترین مسائل تعلیم و تربیت مربیان و آشنایی والدین می‌باشد، مخصوصاً که ترویج پرخاشگری در همه‌ی جوامع، روان‌شناسان را به فکر پیدا کردن راه‌کارهای پیشگیرانه سوق می‌دهد. از جمله کسانی که بسیار دقیق و همه‌جانبه به این امر پرداخته استاد توماس کایزر استاد علوم تربیتی و استاد مؤسسه‌ی علوم تربیتی دانشگاه وورتزبورگ است.

ایشان نه تنها عواطف و هیجانات کودکان و نوجوانان را خوب شناخته و توصیف کرده است، بلکه راه‌های کنترل و سامان‌دهی هیجانات را به‌صورت کلینیکال، تجربی و نتایج تجارب خود را مدون برای دانشجویان، مربیان و والدین نگاشته است.

ارزش این کتاب به بررسی همه‌جانبه‌ی رفتار کودکان بوده و پیشنهادات ایشان همه‌جانبه‌گراست و این امر در کمتر کتاب روان‌شناسی و علوم تربیتی مدنظر قرار می‌گیرد. ایشان، کودک، محیط، رفتار، یادگیری، الگوبرداری را در یک مثال قابل فهم توضیح داده است، که برای خوانندگان مخصوصاً مربیان و والدین می‌تواند بسیار قابل استفاده باشد.

سیما سلمان

شگفت‌زده می‌شوم. دلایل بی‌شماری برای این امر وجود دارد. این موضوع در بسیاری از مقالات تخصصی و مباحثات مطرح میان متخصصان و حتی مردم عادی و غیرمتخصص بررسی و تحلیل می‌شود. جالب است بدانید تحلیل‌های علمی به والدینی که با پرخاشگری کودک خویش یا کودک دیگری مواجه می‌شوند که اغلب در مراحل اولیه و با علائم اندک همراه است - کمک زیادی نمی‌کند. اغلب تشخیص میان عصبانیت عادی و پرخاشگری دشوار است. بچه‌ها به خشم و عصبانیت نیاز دارند. کسی که غنق و ناراحت است، اغلب برای ناراحتی خویش دلیل خوبی دارد و باید اجازه داشته باشد تا ناراحتی خود را بروز دهد. بچه‌ها باید این حق را داشته باشند تا از حالات، احساسات و خواسته‌های خود بی‌پرده لذت ببرند. ممنوعیت، محدودیت و تهدیدهای مداوم اصلاً به هیچ بچه‌ای کمک نمی‌کند.

اما کودکان هم باید بیاموزند تا با خشم خود کنار آیند؛ چون اگر آن‌ها همیشه خشم و عصبانیت خود را به شکل خشونت و تهاجم بروز دهند، دیگر زندگی خانوادگی ممکن نخواهد بود، بلکه به جای آن دور باطلی از خشم و ناامیدی ایجاد می‌شود. خشونت ناشی از رفتارهای خشن در مهدکودک یا کاراته‌بازی بچه‌ها اکثراً بیانگر وجود یک فشار یا کمبود است، که عمدتاً کمبود عشق و محبت می‌باشد. بنابراین باید پرخاشگری‌ها و رفتارهای تهاجمی کودکان را جدی گرفت. کودکانی که فضا یا امکانی نمی‌یابند تا خود را به شکل مناسبی در گروه جای دهند، اغلب با رفتار و اعمال خشونت‌آمیز خود را از دیگران جدا می‌کنند. پرخاشگری‌ها هم‌چنین می‌توانند نشانه کشمکش‌های نهفته و زیرآستانه‌ای باشند. کودکان نسبت به توقعات بیشتر یا کمتر از حد و یا زیاده‌خواهی‌های والدین خود اغلب واکنش‌های تهاجمی و خشونت‌آمیز نشان می‌دهند. زمانی که ما با خشونت و پرخاشگری فرزند خود یا کودکی دیگر روبه‌رو می‌شویم، به ایده‌ها و پیشنهادات درست و مناسبی نیاز داریم تا بتوانیم به صورت عملی این مشکلات را برطرف سازیم.

مقدمه

هیچ‌کس از مایکل خوشش نمی‌آید؛ او در مهدکودک باعث وحشت همه بچه‌ها و مربی‌هاست. روزی نیست که او بچه‌های دیگر را کتک نزند یا وسایلشان را نگیرد. او در خانه هم رفتار خوبی ندارد؛ برای همین بعضی از لیوان‌ها و ظرف‌ها قربانی عصبانیت و تندخویی او شده و شکسته می‌شوند. مادرش هم از رفتارهای وحشیانه او رنج می‌برد. از وقتی به خاطر امتحان ورودی مدرسه یک سال عقب افتاده است، تندخویی‌هایش بیشتر شده است. مایکل به یک آدم شرّ و دعوایی تبدیل شده بود. اما امروز مادر و فرزند به اتفاق هم موفق شدند کاری کنند تا مایکل با خشم خود کنار بیاید. مادر مایکل با مراجعه به روان‌شناسان و پزشکان اطفال و طی جلسات متعدد گفت‌وگو با آن‌ها متوجه شد که اساساً چه چیزهایی می‌توانند علل بروز رفتارهای خشن و ستیزه‌جویانه باشند. در رابطه با مایکل، این دلایل به طور عمده شامل ترس جدایی از والدین، ترس از عدم پذیرش توسط کودکان دیگر و ترس از شکست و ناکامی در انجام کارها می‌شد. تمامی این عوامل که لزوماً نباید به خشونت و تهاجم منجر شوند در مورد مایکل نقش تعیین‌کننده داشتند.

بسیاری از والدین وضعیتی مشابه مادر مایکل دارند. اغلب وقتی می‌بینم بچه‌ها امروزه از چه واژه‌هایی استفاده می‌کنند و چگونه با هم رفتار می‌کنند،

از این رو اطلاعات، تمرینات کاربردی و ایده‌ها و پیشنهادات متعددی را در این کتاب جمع‌آوری کرده‌ام که به شما و فرزندانتان کمک کند تا روش برخورد با خشونت و پرخاشگری را بیابید و با هم بر آن‌ها غلبه کنید.

این کتاب دقت و نکته‌سنجی والدین را افزایش می‌دهد تا علل پرخاشگری و خشونت فرزندشان را پیدا کنند. آیا کودک به دنبال نزدیکی و جلب توجه والدین خود می‌باشد؛ آیا او در جست‌وجوی یافتن مرزها و احساسات خویش است؛ آیا او نسبت به خشونت دیگران واکنش نشان می‌دهد و یا شاید فقط از بزرگ‌ترهایش تقلید می‌کند.

این کتاب هم‌چنین به کودکان کمک می‌کند تا برای بیان احساساتشان واژه‌های مناسبی پیدا کنند و بتوانند به طور مستقل کشمکش‌ها را برطرف سازند. کتاب حاضر می‌تواند به همه کمک کند تا با عصبانیت و خشونت‌های کوچک و بزرگ بچه‌ها در طول روز کنار آیند و درست برخورد کنند.

بدیهی است شما می‌توانید بازی‌ها، داستان‌ها و سفرهای رؤیایی این کتاب را در مواردی که فرزندتان مشکل پرخاشگری و خشونت ندارد، نیز به کار گیرید. زیرا در مورد پرخاشگری هم درست مانند خیلی از مشکلات می‌توان رفتار پیشگیرانه داشت و برای مثال در بعضی موقعیت‌های عاری از عصبانیت به کمک کودک اختلافات و کشمکش‌ها را از بین برد.

فصل ۱

خشم و خشونت؛

یک ویژگی کاملاً انسانی و طبیعی

واژه‌ی پرخاشگری اغلب در زبان رایج معنای ناخوشایندی دارد. انسان‌های پرخاشگر افرادی هستند که ترجیحاً سعی داریم از آن‌ها دوری کنیم؛ چون آنان خویشتن‌دار نیستند و ناگهان عنان اختیار را از کف می‌دهند.

عصبانیت قابل قبول‌تر از پرخاشگری است، زیرا هرکس می‌داند در شرایط معینی عصبانی می‌شود؛ حال فرقی نمی‌کند این عصبانیت را تا حد نهایت بروز و یا آن را فرو بدهد. به هر حال خشم و عصبانیت یک علامت مثبت و هشداردهنده است. این حس به ما نشان می‌دهد که چیزی طبق انتظار ما پیش نرفته است و این که حتماً باید کاری کنیم. هم‌چنین خشم و عصبانیت برای اکثر کودکان، نشانه واضح و مشخصی از فعال بودن آن‌هاست.

پرخاشگری بدترین چیز نیست

سارا اکنون سیزده ماهه است. او الان می‌تواند کلمات «ماما» و «آن» را بگوید. «آن» به معنی هر چیزی است که سارا می‌خواهد توجه والدینش را به آن چیز جلب و آن را به دست بیاورد اما

وقتی او در بغل والدینش باشد، آن وقت کلمه «آن» به معنی هر جایی است که او می‌خواهد برود یا جایی که بتواند چیزی را که می‌خواهد دست بزند. اگر خواسته سارا برآورده نشود، او شروع به نق زدن و گریه و زاری می‌کند.

عمل سارا در واقع بیانگر خواسته هر کودکی است که مایل است دنیای اطرافش را کشف و بررسی کند. شروع کاری، رفتن به سوی آن و کندوکاو شکل مثبتی از خشونت و پرخاشگری است. هیچ انسانی بدون شروع و پیشقدم شدن در کارها نمی‌تواند چیزی بیاموزد. مرزها باید مشخص شوند. کودک باید میزان صبر و تحمل دیگران را بسنجد و بفهمد تا چه اندازه می‌تواند آزادی عمل داشته باشد. القای نظر خود به دیگران و به کرسی نشاندن حرف خود، شکل پذیرفته شده و قابل قبولی از خشونت و پرخاشگری است. حتی کودکان نیز در برابر مخالفت‌هایی که با خودرأیی‌های آنان می‌شود، از خود دفاع می‌کنند. به علاوه آنان گاهی برای حضور در گروه مایلند زورشان را نسبت به دیگران بسنجند.

انسان‌ها در همه‌ی فرهنگ‌ها از خود خشونت نشان می‌دهند. بنابراین پژوهشگران رفتاری فرض را بر این می‌گذارند که خشونت و پرخاشگری باید کششی درونی باشد که باعث حفظ روحیه و نحوه رفتار فرد می‌شود. برای مثال، برای ذبح یک حیوان در عصر حجر و حتی امروزه نیز به میزان معینی از خشونت نیاز است. بدون شک بشر برای دفاع از خود همیشه (از گذشته تاکنون) دلایل کافی داشته و خواهد داشت. خشونت دارای یک جنبه‌ی مثبت نیز است.

گاهی خشونت‌ها (پرخاشگری‌ها) مسالمت‌آمیز و گاهی ضروری‌اند. زیرا کسی که می‌تواند به شیوه‌ی تهاجمی و خشونت‌آمیز از خود دفاع کند، اغلب اوقات رفتار خصمانه‌ای ندارد؛ چون کمتر تهدید می‌شود و بیشتر احساس

امنیت می‌کند.

برخلاف شیوه‌ی سارا که همان شیوه‌ی شروع کار از راه بررسی و کشف دنیای پیرامون است؛ می‌توان به رفتارهای این چنینی هم توجه کرد:

رنه الان ۴ سالش است و به نظر واقعاً آرام می‌آید، حداقل تا وقتی نزدیک مربی‌اش باشد. رنه با بعضی از بچه‌ها خیلی خوب کنار می‌آید، اما با پترا و لِنَا که تقریباً هر روز به خوبی با هم عروسک‌بازی می‌کنند این‌طوری نیست و وسوسه می‌شود تا آن‌ها را کتک بزند.

خشونت رنه را واقعاً نمی‌توان با موضوع «بررسی و کشف دنیا» توضیح داد. رفتار او هیچ ارتباطی به موضوع «ضرورت اثبات خویشتن» هم ندارد، بلکه نشانگر خصوصیتی مخرب است. این موضوع با مثال زیر روشن‌تر می‌شود:

اسفن باعث ترس و وحشت بچه‌های گروه است. صبح‌ها وقتی وارد مهد می‌شود بعضی از دخترهای کوچک‌تر به مربی‌شان مارتینا پناه می‌برند. آن‌ها بنا به تجربه می‌دانند که اسفن دنبالشان می‌کند و می‌خواهد آن‌ها را کتک بزند.

رفتار اسفن را هم نمی‌توان شکل مثبتی از خشونت دانست. او بدون دلیل زورش را به کار می‌گیرد. اتفاقاً در این‌جا از خشونت و پرخاشگری صحبت می‌کنیم چون اسفن عمداً به دیگران صدمه می‌زند، آن‌ها را اذیت و زخمی می‌کند و یا وسایلشان را از روی قصد خراب می‌کند. درگیری‌ها، فشارهای روانی، ناراحتی‌ها و محدودیت‌ها به روشی غیردوستانه و بدون مسالمت شروع می‌شوند. تهدید دیگران، حتی اگر با کتک‌کاری و خشونت توأم نباشد، جزء