****

 **پیشگیری**

 **از**

 **خشونت**

 **در**

 **نوجوانان**

**مقدمه**

دوره نوجوانی مصادف با دوره طغیان و طوفان و سرکشی می باشد. یکی از رفتارهای بارز نوجوان پرخاشگری، مخالفت، ایستادگی و مقاومت در برابر مسائل اطراف می باشد که با توجه به این امر یکی از بارزترین رفتار نوجوان عصبانیت و خشونت است. درصورت عدم مهارآن، منجر به خطرات عدیده ای برای فرد و جامعه خواهد شد و بالعکس .

درک فرزندان و استفاده از روش های مناسب در برخورد با آنان می تواند عصبانیت و خشونت آنان را کاهش دهد و آنان را در سعادت و خوشبختی مساعدت کند.

**تعریف خشونت :** خشم احساسی است که به صورت جسمانی و هیجانی ابراز می شود . خشم واکنش طبیعی نسبت به شرایطی است که فرد دچار ناکامی می شود . این احساس میتواند از یک احساس خفیف ناخوشایند شروع شده و تا یک احساس شدید عصبانیت را در برگیرد . با این که خشم احساسی طبیعی و لازم است ، ولی وقتی شدت آن خیلی زیاد باشد ، در موارد زیادی اتفاق بیفتد ، و نحوه ابراز خشم توسط فرد مناسب نباشد ، می تواند مشکل ساز شود .

تعاریف اکثر محققان از خشم به کارگیری نیروی بدنی، برای آسیب رساندن به دیگران را در بر می گیرد. در کل پرخاشگری وخشونت ممکن است به شکل های مختلفی ، مانند آزار و اذیت دیگران، کتک زدن، دشنام دادن و ... جلوه گر شود و هدف آن صدمه زدن به خود یا دیگری است.

# خشونت و جایگاه آن از نظر اسلام

اسلام در رفتارهای فردی و اجتماعی و مراودات معمولی، خشونت را جایز ندانسته و از آن نهی کرده است. سفارش اسلام به اصلاح ذات البین، رعایت اخلاق خانواده، سفارش همسایگان، احترام به حقوق اقلیت های مذهبی و حفظ کرامت انسان و انسانیت و پرهیز از هر گونه خشونت در روابط اجتماعی، نشان دهنده آن است که اسلام برای مدارا اهمیت ویژه قابل است. [پیامبر (ص)](http://tahoor.com/fa/Article/View/112742) نیز در رفتارهای فردی و اجتماعی، پیام آور صلح و صفا بود. انبیاء، نیز به سراغ قلب ها می رفتند و همین رفتار مسالمت آمیز آنان، یکی از راهکارهای بسیار موفق آنان در جذب مردم و تسخیر قلب ها بوده است. بر همین اساس است که خداوند یکی از ویژگیهای پیامبر اسلام (ص) را رأفت و مهربانی دانسته است: «فبما رحمة من الله لنت لهم ولو کنت فظا غلیظ القلب لانفضوا… ؛ به رحمت الهی، با آنان نرمخو و پرمهر شدی. اگر تند خو و سخت دل بودی بی شک از تو پراکنده می شدند» (آل عمران/ 159). پیامبر (ص) خود فرمود: «امرنی ربی بمداراة الناس کما امرنی باداء الفرائض؛ پروردگارم مرا به مدارا و نرمی با مردم دستور فرمود، همانگونه که به انجام واجبات امر فرمود»، همچنین فرمود: «مداراة الناس نصف الایمان والرفق لهم نصف العیش؛ مهربانی و سازگاری با مردم از ایمان است و نرمی با آنان نیمی از برکت زندگی». پیامبر اسلام (ص) در برخورد خشونت آمیز دیگران، نیز از قهر و خشونت بهره نگرفت، وقتی پیامبر (ص) در [مکه](http://tahoor.com/fa/Article/View/27782) برای دعوت مردم به خداپرستی ظهور کرد، با عکس العمل شدید [قریش](http://tahoor.com/fa/Article/View/24710) مواجه شد و قریش از هیچ گونه آزار و شکنجه، اهانت، افتراء، دریغ نورزیدند، و او را فردی کذاب، ساحر، مجنون، و… معرفی می کردند … ولی عکس العمل پیامبر (ص) این بود «اللهم اغفر لقومی بانهم لایعلمون..؛ بار خدایا قوم مرا بیامرز چرا که آنان نمی دانند».
در [قرآن](http://tahoor.com/fa/Article/View/110564) آمده است: «قل للذین امنوا یغفروا للذین لایرجون ایام الله لیجزی قوما بما کانوا یکسبون؛ به کسانی که ایمان آورده اند بگو تا از کسانی که روزهای (سخت و ناگوار) الهی را باور ندارند درگذرند، تا (خدا) قومی را بدانچه می کردند جزا دهد» (جاثیه/ 14). این آیات در مکه نازل شده است و در مکه کفار قریش مسلمین را خیلی اذیت می کردند و آزار می دادند، انواع آزارها، آزار روحی و آزار جسمی، و آزارهای روحی شان شاید بدتر از آزارهای جسمی بود. افرادی که به حقیقتی، به کتابی ایمان دارند، به پیغمبر ایمان دارند و نهایت ایمان را دارند و شیفته پیامبر اکرم هستند، وقتی که مثلا می دیدند کفار قریش نسبت به پیغمبر اکرم یا نسبت به آیات قرآن جسارت می کنند، عجیب ناراحت می شدند و مکرر می آمدند از رسول اکرم اجازه بگیرند که با آنها مقابله کنند. می گفتند به اقلیت بودن ما توجه نکنید، ما کم هستیم کم باشیم، دهان اینها را خرد می کنیم، چنین می کنیم، حداکثر این است که اینها ما را بکشند. قرآن اینها را امر به آرامش می کند: «قل للذین امنوا یغفروا للذین لایرجون ایام الله؛ (در دوران مکه است) به اینها بگو ببخشایند و بگذرند از این مردمی که به روزهای الهی امیدوار نیستند»، هر چه که از اینها می بینند اهمیت ندهند، «یغفروا». دوره هنوز دوره غفران و گذشت بود.
امامان (ع) نیز در رفتارهای فردی و اجتماعی از خشونت بهره نمی گرفتند، چه بسا افرادی که با آنان با خشونت برخورد می کردند، ولی رفتار محبت آمیز آنان شدیدا مردم را تحت تأثیر قرار داده و برخی افراد غیرمسلمان، مسلمان شده و افراد مسلمان جذب امامان می شدند. نقل شده است که [حضرت علی (ع)](http://tahoor.com/fa/Article/View/112743) در میان اصحابش نشسته بود و زن زیبایی از آن جا عبور کرد و توجه حاضران را به خود جلب کرد. امام فرمود: چشمان این مردان سخت در طلب است و این مایه تحریک و هیجان است، بنابراین هر گاه یکی از شما نگاهش به زن زیبایی افتاد با همسرش آمیزش کند چرا که این زنی است همچون آن. یکی از [خوارج](http://tahoor.com/fa/Home/Search?term=%D8%AE%D9%88%D8%A7%D8%B1%D8%AC&encyclo=True&kotob=True&alam=True&text=True&title=True&keyword=True) که حاضر بود با شیندن سخن حضرت گفت: خداوند این کافر را بکشد، چقدر دانا و فقیه است! اصحاب یورش بردند که او را بکشند، امام فرمود: آرام باشید! جواب دشنام، دشنام است یا گذشت از گناه؟ خوارج بارها به حضرت علی (ع) اهانت نموده و سخنرانی های آن حضرت را قطع نمودند، ولی آن امام همام با خشم با آنان برخورد نکرد.

**به طور کلی رفتار پرخاشگرانه واجد چهار شرط زیر است:**

الف) فردی که رفتارش توام با پرخاشگری است آن رفتار را عمدا انجام می دهد.

ب) آن رفتار در روابط بین فردی که حاکی از تعارض یا ناکامی باشد رخ می دهد.

ج) شخصی که دارای رفتار پرخاشگرانه است قصدش برتری یافتن بر فردی است که مقابل او رفتار پرخاشگرانه داشته است.

د) شخصی که چنین رفتاری از او سر می زند یا در جهت جدال تحریک شده یا حد اعلای شدت، آن مسیر را پیموده است

با توجه به جمیع تعاریف مربوط به پرخاشگری مهمترین مفاهیم مستتر در این تعاریف عبارتند از:

- نیت مندی:

رفتار پرخاشگرانه همراه با قصد و نیت صورت می گیرد.

- جلوه رفتاری:

عامل پرخاشگری به نوعی(کلامی یا جسمانی) قصد و نیت خود را آشکار می سازد.

- قربانی :

پرخاشگری همواره معطوف به شخصی یا چیزی می باشد.

**عوامل موثر بر پرخاشگری کودکان و نوجوانان:**

با مطالعه و بررسی نظریات مختلف در حوزه پرخاشگری و خشونت به طور کلی و پرخاشگری کودکان و نوجوانان به طور خاص، موارد ذیل به عنوان مهمترین عوامل موثر بر پرخاشگری شناسایی و معرفی گردیده است:

**خانواده:** خانواده یکی از عوامل موثر و اساسی در رفتار افراد می باشد. کودک از بدو تولد خصوصیاتی را از والدین خود به ارث می برد و زمینه های رشد وی را فراهم می کند. نفوذ والدین در کودکان تنها جنبه ارثی و وراثتی ندارد بلکه در آشنایی کودک با زندگی اجتماعی و فرهنگ پذیری وی خانواده و والدین نقش اساسی دارند. ساختار و شکل خانواده ، نحوه ارتباط اعضاء هر خانواده با یکدیگر و جامعه ای که خانواده در آن زندگی می کند در بیشتر موارد همسانی ندارد لذا رفتار و تاثیر خانواده ها در افراد متفاوت است.

 رفتار متضاد پدر و مادر، جدایی والدین از هم، غیبت طولانی مدت یکی از والدین، وجود جو نامساعد در خانواده پرخاشگر بودن پدر یا مادر یا هردو، تبعیض و بی عدالتی در مورد کودکان و نوجوانان، تحقیر کودکان و نوجوانان و احساس ناامنی، دخالت بیش از حد در کار آنها و رفتار تهدید آمیز از علل روانی اجتماعی مهم در پرخاشگری نوجوانان محسوب می شود..

2- ***جنسیت****:* تفاوت در پرخاشگری میان دو جنس از دو- سه سالگی مشهود است. در مهدکودک پرخاشگری کلامی و بدنی در پسرها بیشتر از دختران است و معمولا پسرها بیشتر در صدد تلافی برمی آیند. و این تفاوت در پرخاشگری پسران و دخترها در همه فرهنگها و طبقات اجتماعی دیده می شود .

دختران به طور ذاتی نسبت به پسران از پرخاشگری کمتری برخوردارند و در حالی که پسران بیشتر از پرخاشگری فیزیکی استفاده می کنند، دختران پرخاشگری کلامی از خود نمایش می دهند. و دلیل آن این است که دختران در مواجهه با مشکلات بیشتر به صورت درونی یعنی افسردگی و اضطراب پاسخ می دهند.

همچنین پسران در صورتی که مورد تهاجم و حمله قرار بگیرند سریعتر دست به تلافی می زنند و با شدت بیشتری پاسخ می دهند. علاوه بر آن دختران نسبت به پسران گرایش کمتری به تقلید رفتارهای پرخاشگرانه دارند مگر آنکه به دلیل چنین رفتارهایی از سوی دیگران تقویت شوند و البته در اجتماع ما کمتر به خاطر پرخاشگری دختران را تشویق و تقویت می کنند.

3- **سن:** معمولا هرچه کودکان بزرگتر می شوند کم تر دست به رفتارهای پرخاشگرانه می زنند، زیرا می توانند با بیان کلامی به خواسته های خود دست یابند . البته چنانچه کودکان در سنین مدرسه رفتارهای پرخاشگرانه از خود نشان دهند غالبا این نوع رفتار ازنوع خصمانه آن خواهد بود. به عبارت دیگر برای رسیدن به خواسته ها و تمایلات خود با قصد و برنامه قبلی عمل می کنند و بیشتر به پرخاشگریهای کلامی مثل انتقاد، تمسخر، یاوه گویی و فحاشی و یا مخالفت های کلامی می پردازند.

4- **رسانه ها:** یکی از مهمترین عوامل تاثیرگذار در بروز رفتارهای پرخاشگرانه محسوب می شود. از دیدگاه ارونسون (1387) رسانه ها و بخصوص تلویزیون نقش اساسی در اجتماعی کردن کودکان ایفاء می کنند. هرچه افراد در کودکی خشونت بیشتری را در تلویزیون تماشا کنند بعدها در دوره نوجوانی و بزرگسالی خشونت و پرخاشگری بیشتری از خود نشان خواهند داد. کودکان حتی اگر مستعد پرخاشگری هم نباشند اگر برای مدت طولانی در معرض نمایش پیوسته فیلم های خشن قرار بگیرند پرخاشگرتر می شوند.

خشونت در برنامه های تلویزیونی مانند یک الگوی رفتاری عمل می کند که به تماشاگران می آموزد چگونه پرخاشگری خود را به سمت دیگران بروز دهند. همچنین برنامه های خشن می توانند باعث ظهور افکار و احساسات پرخاشگرانه شوند. خشونت های مکرر تلویزیونی ممکن است حساسیت بیننده را نسبت به خشونت از بین ببرند و رفتارهای پرخاشگرانه را طبیعی و قابل قبول جلوه دهند

5- **بازیهای ویدیویی و رایانه ای:**

پرخاشگری و خشونت از جمله موضوعات اساسی مطرح شده در بازیهای ویدیویی و رایانه ای به شمار می آید. بررسی مفاهیم پرخاشگرانه در این گونه بازیها حاوی نوعی از عادی سازی پدیده خشونت و پرخاشگری در جریان بازیهاست. جنگ ستارگان، انهدام سیاره ها، سفینه های فضایی و ربوت ها و مانند آن از موضوعات عادی و پیش پا افتاده این بازیهای رایانه ای محسوب می شود. و از همه بدتر اینکه در برخی از این بازیها کاربران کودک و نوجوان نقش جنایتکاران خیالی را ایفاء می کنند و با حمله به عابران و رهگذران با کشتن آنها امتیاز کسب می کنند. و یا مثلا با ماشین ربایی از مردم در خیابان و دزدیدن مواد مخدر از قاچاق فروشان امتیاز کسب می کند و یا برای قتل عام عابران جایزه می گیرد و صدای شکستن استخوان های آنها به جلوه های واقع گرای بازی اضافه می کند.

در برخی از نسخه های اینگونه بازیها مثل بازی محکوم به فنا در آغاز برنامه اینگونه خاطرنشان می سازد که فقط خاطرتان باشد درب اتاقتان را در جریان بازی قفل نکنید تا در صورت لزوم راه فراری داشته باشید. و در شرح بازی قاتل بیان می شود که اول چند قرص آرام بخش دم دستتان بگذارید و بعد بازی را شروع کنید. با توجه به اینکه انجام این بازیها فعالیتی تعاملی است و در نتیجه فرد را بیشتر درگیر می کند، تاثیر آنها حتی از تلویزیون هم بیشتر است(گانتر، 1388: 25).

 مهمترین تبعات بازیهای رایانه ای عبارتند از: وجود تخیلات پرخاشگرانه، عادی شدن پرخاشگری، الگوبرداری از قهرمانان پرخاشگر، پرخاشگری به عنوان راه حل مسائل و مشکلات افراد، افزایش پرخاشگری عملی در کودکان و نوجوانان و افزایش قتل و بزهکاری در نوجوانان، حساسیت زدایی نسبت به خشونت و پرخاشگری و در نتیجه یافتن شخصیتی خشن و ستیزه جو و........

6- **سلیقه کودکان به عنوان عامل موثر پرخاشگری:**

گاهی کودکان با انتخاب های خود موجب تقویت رفتارهای پرخاشگرانه می شوند. مثلا انجام ورزش های رزمی، دیدن فیلم های پرتحرک و خشونت آمیز و انجام بازیهای رقابتی و ... که باعث بروز رفتارهای پرخاشگرانه در آنها می شود. در حالی که شرکت در گروههای موسیقی، نقاشی ، انجام فعالیت های فرهنگی و بازیهای جمعی و مانند آن می تواند روحیه آرامش را در کودکان تقویت کند. یکی دیگر از عوامل رشد و تقویت پرخاشگری انتخاب دوست است برخی از همسالان می توانند الگوی رفتاری نامناسبی برای دیگر همسالان باشند.

7- **قدرت و استقلال طلبی** :

یکی از دلایل پرخاشگری و خشونت در نوجوانی احساس نیاز به قدرت می باشد ، نوجوانان احساس می کنند در بسیاری از مسایل زندگی تحت فشار و تحمیل قرار گرفته اند . اگر والدین این افراد سلطه گر و خشن بوده و معلمان سرد و بی تفاوت و همسالان نیز پرخاشکر باشند . تنها وسیله دفاع از خود این که به خشونت و پرخاشگری روی بیاورند . این دسته از نوجوانان از خشونت استفاده می کنند تا قدرت نمایی کنند .

**راهکارهای پیشگیری از خشونت در نوجوانان برای اولیاء :**

1. فرزندان را تشویق کنید تا احساسات و نظرات خود را با شما مطرح کند.
2. ضروری هست که پدر و مادر مهارت ارتباط مناسب با دیگران را بیاموزند تا در این راستا قادر باشند با فرزند خود ارتباط درست و صحیح برقرار کنند.و به این ترتیب از احساسات و نظرات فرزندشان مطلع می شوند و هم فرزند یاد می گیرد که چگونه در روابط اجتماعی موفق باشد در نتیجه کمتر مواجه به خشونت و عصبانیت می شود.
3. به طور معمول پدرها کمتر با فرزندان ارتباط برقرار می کننند پس وظیفه مادران است که سعی نمایند پل ارتباطی مناسبی بین فرزند و پدر باشد.
4. از همه مهمتر برای ایجاد ارتباط با فرزند زمان بگذارید.
5. از توجه زیاد به نقاط ضعف خودداری کنید. (سعی شود بیشتر نقاط مثبت فرزند را مطرح کنید تا نقاط منفی)
6. سعی کنید در مقابل رفتارهای پرخاشگرانه فرزندتان واکنش نشان ندهید.
7. یکی از راههای مناسب این است که پدر و مادر با نوجوان خود مدارا کنند یا برخی از مسایل را نادیده بگیرند .
8. در زمان مناسب بدون رفتار پرخاشگرانه متقابل با وی صحبت شود.
9. از انضباط اتفاقی خودداری کنید. اغلب والدین وقتی مشکلی حاصل شد مجازات را بدون مقدمه انجام می دهند.در صورتی که باید قانون و مقررات در خانه واضح و روشن باشد. باید یاد داد که قانون همراه با مجازات و تشویق می باشد .
10. حد و اندازه مجازات و تشویق را با مشورت فرزند و والدین معین شود.

مزایای این نوع رفتار : 1- بچه مسئولیت پذیر می شود. 2- در ارزش گذاری آموزش می بیند. البته در مجازات ها تبصره بگذارید ، مثلا در صورت تکرار مجازات سخت تر می شود.

**- تنبیه:** اگر تنبیه خردمندانه و در زمینه رابطه ای گرم و پرمحبت انجام بگیرد می تواند موثر باشد. عامل مهم دیگر در اثربخشی تنبیه شدت یا محدودیت آن است . تنبیه شدید یا مقید کننده می تواند بی اندازه ناکام کننده باشد و از آنجا که ناکامی یکی از علل اصلی پرخاشگری است، عاقلانه است که از استعمال فنون ناکام کننده در کوشش جهت تقلیل پرخاشگری احتراز شود.

**پاداش :** پاداش به نمونه های دیگر رفتار:

پاداش دادن به رفتارهای غیرپرخاشگرانه کودک و نوجوان، چرا که برخی معتقدند کودکان شاید برای جلب توجه به رفتار پرخاشگرانه دست زنند و برای آنها تنبیه بر نادیده انگاشته شدن رجحان دارد در نتیجه رفتار پرخاشگرانه برای آنها پاداش دارد که با دادن پاداش به رفتارهای غیر پرخاشگرانه این ذهنیت را پاک می کنیم.

1. یافتن راههای مصالحه و آشتی

الف- بزرگ منشی

ب- عصبی بودن را کنارگذاریم.

ج- اصلاح رفتار خود(پدر و مادر)

1. سعی کنید الگوی مناسبی برای فرزندانتان باشید.
2. چه کسی رئیس است.جایگاه هر کس در خانه روشن و واضح باشد.
3. محیط با ثباتی داشته باشیم. جهت داشتن محیط با ثباتی باید در خانواده :

1- عشق و محبت

2- احترام

3- مسئولیت پذیری

4- تعهد (الف- احساس اعتماد به یکدیگر ب- توجه به نیازهای یکدیگر)

1. از اعمال محدودیتهای افراطی خودداری کنید.
2. بعضی از افراد یا بیشتر با خشونت رفتار می کنند و یا بیش از حد محبت می کنند. بهترین روش داشتن تعادل در رفتار می باشد.
3. در حد و مرزها توجه به نیاز و احساسات و خواسته های فرزند شود و متعصبانه تصمیم گیری نشود
4. اجازه ندهید رفتار فرزندتان از کنترل خارج شود.

**راهکارهای پیشگیری از خشونت و ارتقاء سلامت روان نوجوانان :**

1. **آموزش مدیریت خشم:** آموزش مهارت های کنترل خشم و پرخاشگری که طی آن راه های درست و مناسب بروز و مدیریت هیجانات ارائه می شود می تواند در کاهش رفتار پرخاشگرانه موثر باشد. با استفاده از خودآرام سازی و خودگویی های مثبت و خویشتن داری، می توان احساس خودکارامدی و مهارت های اجتماعی را افزایش داد .
2. **ایجاد هم حسی نسبت به دیگران**: وارد آوردن درد و رنج عمومی به دیگران برای اغلب مردم مشکل است مگر اینکه بتوانند راهی برای انسانیت زدایی از قربانی بیابند. از طریق خصوصیت هم حسی ارتکاب پرخاشگری مشکل تر می شود. چرا که یک همبستگی منفی بین هم حسی و پرخاشگری در کودکان وجود دارد و هرچه این توانایی افزایش یابد از میزان پرخاشگری کاسته می شود
3. **آموزش مهارت های اجتماعی:** برخی از رفتارهای منفی همچون پرخاشگری از نبود مهارت هایی ناشی می شود که برای گفتمان شایسته و موثر با همسالان مورد نیاز است.از مهمترین راهکارهای کاهش پرخاشگری در بین کودکان و نوجوانان تقویت مهارت های اجتماعی می باشد. برخی از این مهارت ها به شرح زیر است:

الف) **آموزش مهارت ابراز وجود:** روشی که در آن رفتارهای مناسب اجتماعی برای ابراز و بیان احساسات، نگرش ها و آرزوها، نقطه نظرات و علایق به افراد آموخته می شود تا بتوانند به راحتی و بدون ترس و نگرانی باورها، احساسات و علائق خود را ابراز کنند. آموزش ابراز وجود یک روش چند محتوایی است که در برگیرنده راهنمایی، ایفای نقش، بازخورد، مدل سازی، تمرین و مرور رفتارهای آموخته شده می باشد. تحقیقات انجام شده کارایی آن را در کاهش اضطراب، پرخاشگری و افزایش عملکرد تحصیلی نشان داده است

ب) **آموزش مهارت حل مساله (کفایت اجتماعی):**یکی از مهمترین مهارت هایی که قادر است بالندگی و بهداشت روانی کودکان و نوجوانان را در مواجهه با مشکلات آینده حفظ و تقویت نماید مهارت حل مساله به معنای اعم و حل مساله اجتماعی به طور اخص است. به طوری که افراد ناتوان از حل این مسائل و مشکلات ممکن است با اقدام به راه حل های ناموثر مانند استفاده از مواد مخدر برای آرامش، استفاده از سیگار برای جلب توجه و ترک تحصیل به علت ناتوانی در برطرف کردن مشکلات تحصیلی نه تنها مشکل را بزرگتر و پیچیده تر سازند بلکه حتی در معرض خطر مرگ قرار گیرند. در این راستا تقویت حل مساله یکی از راههای مقابله با مشکلات زندگی می باشد. در واقع آموزش حل مساله فرایندی برای یافتن پاسخ هاارائه می دهد و در نتیجه در تغییر رفتار کودک موثر بوده و درک وی را از کارایی خویش افزایش می دهد

ج) **هوش هیجانی:** در شکل گیری ، گسترش و ادامه تعاملات انسانی موثر نقش مهمی دارد و عموما یکی از عوامل اساسی هوش هیجانی این است که فرد راهبردهای ارتباطی را چگونه و در چه زمانی و به چه شکل مورد استفاده قرار دهد. هوش هیجانی مجموعه ای از قابلیت های غیر شناختی است که توانایی فرد را در سازگاری با مقتضیات محیطی و فشارهای حاصله افزایش می دهد. هوش هیجانی به عنوان گونه ای توانایی عبارت است از ظرفیت درک، ابراز، فهم، کاربرد و مدیریت (مهار) هیجانات در خود و دیگران(افتخار صعادی و همکاران، 1389: 138). در نتیجه آموزش و بکارگیری هوش هیجانی نقش موثری می تواند در کاهش پرخاشگری کودکان و نوجوانان داشته باشد.

د) **قصه گویی:** به طورکلی کودکان و نوجوانان علاقه ای به شرکت در جلسات درمانی ندارند اما قصه را دوست دارند و از آن لذت می برند. بخصوص پسران که به نظر می رسد به قصه اعتماد می کنند. پسران چون در عرصه هیجانی احساس بی کفایتی می کنند، به قصه ها نیاز دارند تا به آنها زبانی درونی- انعکاسی برای تجربیات احساسی ببخشند. از سوی دیگر چون کودکان پرخاشگر در فهم بیان همدلی نقص هایی دارند و به دفاعی بودن متمایلند و بعلاوه نسبت به تغییر و درمان مقاوم هستند، قصه گویی می تواند در کاهش پرخاشگری انها مفید باشد و به آنها بیاموزد که چگونه رفتار خود را تغییر دهند

1. موسیقی: یکی از ابزارهایی که می تواند به طور مستقیم در سطح عاطفه، احساس و تصویرسازیهای ذهنی و به طور غیرمستقیم بر روی شناخت فرد تاثیرگذار باشد. رفتار آشفته نتیجه عدم هارمونی در فرد است و موسیقی می تواند در برگرداندن این هارمونی و نظم و در نتیجه سلامتی فرد موثر باشد. موسیقی درمانی در واقع به کار بردن موسیقی به عنوان ابزاری برای فراهم کردن تغییرات مثبت در رفتار است. هدف موسیقی کمک به افراد برای رسیدن به توانایی های بالقوه آنها، ترمیم، تثبیت و بهبود سلامت جسمی و اجتماعی و هیجانی شان است. موسیقی به دلیل جذابیت و انگیزش ذاتی که دارد فضای امن و مناسبی برای ارتباط اجتماعی فراهم می کند، به همین خاطر از میزان بی تفاوتی اجتماعی، گوشه گیری، عدم لذت، خشونت و پرخاشگری می کاهد..

**نتیجه گیری :**

برای درمان پرخاشگری گام اول شناخت و ریشه یابی علت یا علل پرخاشگری است با شناخت این عوامل می‌توان همکاری‌های لازم را برای کاستن از میزان و شدت پرخاشگری ارائه نمود مانند سرگرم نمودن فرد مهر و محبت و دلجویی آموزش تنهایی فکرکردن صبرو متانت نشان دادن در مواقع پرخاشگری تشویق جهت استحمام وروش گرفتن اجرای عدالت در منزل برآورده کردن نیازهای کودکان و نوجوانان مساعد ساختن جو آزادی‌های کنترل شده جلوگیری از توهین و ناسزا گفتن به آنها ویا مقابله به مثل نکردن با آنها جلوگیری از تهدید و ترساندن الگوهای خوب را به آنها نشان دادن رهنمودهایی در مورد سازش و جوشش با دیگران تشویق به بازیهای گروهی و رعایت بتراکت و قوانین در زندگی با دیگران عادت دادن به آنا به گذشت یاد دادن انتقاد صحیح به آنها جهت تخلیه و سبک شدن و آرامش یافتن و درپایان چنانچه رعایت عوامل فوق تأثیری نداشت می‌توان از عوامل دیگری مانند توبیخ اخطار تحکم علامت مقابله به مثل تنبیه و قهرو… استفاده نمود.

تهیه کنندگان :

مریم صمدی

سارا معبودی

با تشکر از آرام رضایی سرپرست واحد سلامت روان