

نقش بازی های آموزشی در کاهش پرخاشگری کودکان ابتدایی

سید محمد قلمکاریان^۱، مهسا کیهانی^۲

^۱ عضو هیئت علمی دانشگاه پیام نور دانشگاه پیام نور اصفهان (نویسنده مسئول)

^۲ دانشجوی کارشناسی ارشد مشاوره مدرسه دانشگاه پیام نور اصفهان

چکیده

رفتارهای پرخاشگرانه فراوان ترین مشکل رفتاری کودکان ابتدایی است و عوامل متعددی از جمله فقدان مهارت های اجتماعی نقش مهمی در این زمینه ایفا می کنند. در این راستا بازی یکی از مؤثرترین شیوه های کاهش مشکلات رفتاری برون نمود کودکان و افزایش مهارت های ارتباطی و اجتماعی آنان محسوب میشود. نقش تاثیر بازی های مدرن و رایانه ای بر کاهش پرخاشگری کودکان ابتدایی، از مهمترین عواملی است که بایستی به صورت جدی بررسی شود. هدف این پژوهش بررسی اثربخشی بازی های آموزشی به شیوه ی توصیفی - تحلیلی بر کاهش مشکلات رفتاری کودکان به خصوص پرخاشگری کودکان ابتدایی انجام شده است. جامعه آماری این تحقیق مجموعه مقاله ها، کتاب ها و دیگر منابع در دسترس می باشد. با توجه به ماهیت نظری پژوهش و مطابق با روال معمول در مطالعات نظری، رویکرد این پژوهش توصیفی - تحلیلی است. ابزار گردآوری اطلاعات در این پژوهش، فیش هایی است که از طریق مطالعه متون فراهم آمده است. نتایج نشان داد دانش آموزان از طریق بازی احساسات خود را بیان می کنند، مشکلات خود را حل می کنند، دوست پیدا می کنند و در مدرسه روابط اجتماعی خود را گسترش می دهند. دانش آموزان در حین بازی به آرامش میرسند و از پرخاشگری فاصله می گیرند..

واژه های کلیدی: بازی های آموزشی، پرخاشگری کودکان، کاهش پرخاشگری

مقدمه

دوران کودکی از مهمترین مراحل زندگی است که در آن شخصیت فرد پایه ریزی شده و شکل می گیرد. اغلب اختلالات و ناسازگاری های رفتاری پس از دوران کودکی ناشی از کمبود توجه به این دوران حساس و عدم هدایت صحیح در روند رشد و تکامل است. این بی توجهی منجر به عدم سازش و انطباق با محیط و بروز انحرافات گوناگون در ابعاد مختلف برای کودک می باشد از طرفی خانواده، یکی از مهمترین عوامل مؤثر در رشد کودک است. بیشتر والدین مایل اند فرزندان سالم، شاداب و نیرومند داشته باشند [۱].

خشم و پرخاشگری از شایعترین مشکلات کودکان و نوجوانان و از دلایل مهم ارجاع آنها به مراکز مشاوره و روان درمانی است. پرخاشگری را می توان به عنوان رفتاری تعریف کرد که منجر به آسیب یا صدمه زدن به دیگران میشود یکی از انواع پرخاشگری که در اوایل سالهای پیش دبستانی پدیدار میشود پرخاشگری خصمانه است که شامل دو حالت پرخاشگری آشکار^۱ و رابطه ای^۲ میباشد. پرخاشگری آشکار- فیزیکی^۴ و کلامی^۵ شامل رفتارهای خصمانه پرخاشگری رابطهای، شکلی از پرخاشگری است که فرد پرخاشگر با هدف برهم زدن روابط دوستانه و بین فردی قربانی، اقدام به پخش شایعات یا بدگویی و وادار کردن افراد به قطع ارتباط با فرد مینماید و از این طریق باعث منزوی شدن او میگردد.

مطالعات نشان داده اند که پسران در سنین پیش دبستانی، کودکی اولیه و میانه بیش از دختران از پرخاشگری فیزیکی استفاده میکنند. این تفاوت در بسیاری از گروههای اجتماعی اقتصادی مختلف و فرهنگهای گوناگون مشاهده شده است. با این حال، تاکنون یافتههای متناقضی درباره تفاوتهای جنسیتی از لحاظ شیوع پرخاشگری رابطهای به دست آمده نظیر زدن، هل دادن، لگزدن و نیز تهدید به انجام این اعمال به صورت کلامی است [۲].

کودکان مبتلا به اختلال های رفتاری خانواده، آموزشگاه و اجتماع را با مسایل و دشواری های گوناگونی مواجه میکنند و آنها را نیز در برابر آشفتگی های روانی- اجتماعی دوران نوجوانی و حتی بزرگسالی آسیب پذیر میسازند. دانش آموزان در موقعیت های تحصیلی، هیجان های مختلفی را تجربه میکنند. هیجان ها با انگیزش، راهبردهای یادگیری، منابع شناختی، خودگردانی یادگیری و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان رابطه دارد و بر سلامت روانشناختی و جسمانی آنان اثرگذار است [۳].

یکی از روشهای مورد استفاده در بهبود بسیاری از مشکلات و هیجانات دانش آموزان، بازی درمانی است. بازی درمانی، رویکرد درمانی مبتنی بر ارتباطات و بازی است که الگویی ساختارمند و مقاوم را برای درمان کودکان در درمان خانواده ارائه میکند و در زمان نسبتاً کوتاهی میتواند فرا گرفته شود. آموزش در بازی درمانی به دلیل ایجاد راحتی و اعتماد در

^۱ hostile aggression^۲ overt aggression^۳ relational aggression^۴ physical^۵ verbal

درمانگر هنگام آموزش به خانواده ها بسیار با ارزش است [۳]. به عبارتی بازی افکار درونی کودک را با دنیای خارجی او ارتباط میدهد و باعث میشود که کودک بتواند اشیای خارجی را تحت کنترل خود درآورد بازی به کودک اجازه میدهد تا تجربیات، افکار، احساسات و تمایلاتی را که برای او تهدید کننده هستند، نشان دهند [۴].

بیان مسأله

به طور کلی پرخاشگری رفتاری است که برای آسیب رساندن به شخصی دیگر طرحریزی یا اجرا می شود. برخی از پژوهشگران پرخاشگری را در معنی وسیع کلمه، اما الزاماً آسیب بدنی نمی دانند و مواردی، چون فحاشی، شایعه پراکنی، تهمت زدن و دیگر اشکال هتک آبرو را نیز پرخاشگری می دانند. حتی پرخاشگری ممکن است جهت درونی داشته باشد و به صورت خشم فروخته تجلی کند؛ امری که به افسردگی منجر می شود.

روانشناسان پرخاشگری را در دو صورت کلی "ابزاری" و "انفعالی" تقسیم بندی کرده اند.

پرخاشگری ابزاری که پرخاشگری پنهان، تهاجمی یا کنترل شده نیز خوانده می شود با سطوح پایین برانگیختگی همراه است و عموماً هدفی غیر از آسیب بدنی رساندن را دنبال می کند. مثل داد و فریاد کردن بچه ها برای جلب توجه یا رجزخوانی در مسابقات ورزشی.

پرخاشگری انفعالی، اما به منظور صدمه و آزار رساندن به دیگری یا دیگران ابراز می شود و هدف آن صرفاً آزار رساندن است. مثلاً کودکی که برادر و خواهر خود را می زند و یا بچه هایی که در حیاط مدرسه به کتک کاری کودکان دیگر می پردازند.

با رفتن کودکان به کودکستان پرخاشگری جزئی مثل هل دادن و زدن دیگران در بسیاری از آن ها کاهش می یابد و با ورود به مدرسه این کاهش ادامه می یابد. پرخاشگری در کودکان علت های زیادی دارد که در این مقاله به آن می پردازیم [۵].

کودکی مهمترین دوران شکلگیری شخصیت هر فرد است و بی توجهی به این دوران، نتایج جبران ناپذیری به دنبال خواهد داشت. کودکان مبتلا به مشکلات رفتاری، خانواده، مدرسه، و اجتماع را با مسائل گوناگونی مواجه میکنند و خودشان نیز در برابر آشفتگی های روانی - اجتماعی دوران نوجوانی و حتی بزرگسالی، آسیبپذیر میشوند. اختلالات رفتاری همواره مورد توجه روانشناسان و کارشناسان تعلیم و تربیت بوده است. اغلب کودکان و نوجوانان با اختلالات رفتاری، در دوستیابی با شکست مواجه میشوند، در واقع مشکل اساسی آنان ناتوانی در برقراری روابط رضا بخش و نزدیک با سایر افراد است [۶].

از طرفی بازی فرایندی است لذتبخش و بدون هدف مادی، دارای انگیزه درونی و احساس آزادی در انتخاب و ادامه آن، که ممکن است به صورت فردی یا گروهی انجام پذیرد. گرچه بازی فعالیتی مشترک و همگانی در زندگی کودکان در تمام فرهنگ هاست، اما ماهیت آن در فرهنگ های گوناگون متفاوت است [۷]. یکی از درمان های مؤثر برای بهبود پرخشگری کودکان بازی درمانی است [۸]. بازی درمانی رویکردی ساختارمند و مبتنی بر نظریه درمان است که فرایندهای یادگیری و ارتباط سازگاران و بهنجار کودکان را پایه ریزی میکند. در بازی درمانی به کودک فرصت داده میشود تا احساسات آزار دهنده و مشکلات درونی خود را از طریق بازی بروز دهد و آنها را به نمایش درآورد [۴].

بازی به توجه و تمرکز، افزایش دقت، حافظه استدلال منطقی، زبان، تخیل و آفرینندگی کودکان کمک کرده و آنها را قادر میسازد تا دیدگاه سایرین را هم ببینند. از طریق بازی درمانی کودک میتواند مهارت های مهار خود را بهتر فراگیرد [۸].

پیشینه ی پژوهش

پژوهش های تحقیقات انجام شده در رابطه با روش ها و مداخله ی بازی درمانی در کاهش اختلال های هیجانی و رفتاری کودکان، هر کدام اثربخشی این روش را نشان داده اند. در پژوهش دایک و ویدس با استفاده از بازی درمانی بر روی کودکان پیش دبستانی به منظور بهبود مشکلات هیجانی آنها به کار گرفته شد، نتایج حاکی از کاهش قابل ملاحظه ای از مشکلات هیجانی بوده است [۴].

گینسبرگ در مطالعات خود نتیجه گرفت که بازی درمانی برای شناخت فیزیک بدن و اجتماعی شدن و احساس کودکان و جوانان ضروری است. بازی به عنوان ابزار ابعاد یادگیری، مهارت های کلامی، حل مسئله، حافظه، خلاقیت، اعتماد به نفس، انگیزه و آگاهی از نیازهای دیگران به کار می رود. به علاوه، کودکان با استفاده از بازی قادر به اجرای نقش بزرگسالان و نیز با تسلط بر ترس های خود قادر به غلبه بر آنها خواهند بود. شاید مهمتر از همه کودکان یاد میگیرند که آنها عاشق میشوند و سبب ایجاد اعتماد و عزت نفس در آنها میشود [۳].

در مطالعه ای که توسط مک گیو با عنوان بررسی اثربخشی بازی درمانی گروهی بر کاهش مشکلات رفتاری، افزایش سازگاری عاطفی، بهبود مفهوم و افزایش خود کنترلی در شمال تگزاس با نمونه ای به ۳۰ نفر بر روی کودکان پیش دبستانی انجام شد نتایج پژوهش حاکی از آن بود که تمایلات مثبت در رفتار کودکان ایجاد شد. باگرلی و پارکر بیان کردند که بازی درمانی بر یادگیری، خودکنترلی، مسئولیت، ابراز احساسات، احترام گذاشتن، پذیرش خود و دیگران، بهبود مهارت های اجتماعی، عزت نفس، کاهش افسردگی و اضطراب مؤثر است. باعدی در بازی درمانی شناختی _ رفتاری در کاهش پرخاشگری کودکان مبتلا به اختلال سلوک مؤثر بوده است. امجدی در پژوهشی با عنوان بررسی تأثیر بازی درمانی به شیوه شناختی - رفتاری بر کاهش مشکلات پرخاشگری دانش آموزان دبستانی نشان داد بازی درمانی بر کاهش پرخاشگری کودکان مؤثر بوده است [۴].

در مطالعه های که توسط زارع و احمدی در سال ۱۳۸۶ بر روی کودکان ۷ تا ۹ ساله مرکز شبانه روزی شهید رضایی اقلید با نمونه های به حجم ۶ نفر انجام شد، نتایج تحقیق گویای آن بود که جلسات بازی درمانی گروهی به شیوه ی شناختی - رفتاری موجب کاهش مشکلات رفتاری شده است [۹].

طبق مطالعه ی انجام شده توسط زارع پور، خشکناز، کاشانی نیا در سال ۱۳۸۸ به عنوان اثربخشی بازی درمانی گروهی بر میزان افسردگی کودکان، نتایج تحقیقات نشان دهنده ی اثر بخشی بازی درمانی بر کاهش افسردگی کودکان در سطح معناداری بوده است.

در پژوهشی که توسط جنتیان و نوری در سال ۱۳۸۵ در مورد اثربخشی بازی درمانی مبتنی بر رویکرد شناختی رفتاری بر شدت علائم اختلال بیش فعالی / کمبود توجه انجام شد، دریافتند که از بازی درمانی میتوان به عنوان یک روش درمانی مؤثر برای این کودکان استفاده نمود.

باعدی در سال ۱۳۸۰ نشان داد بازی درمانی شناختی _ رفتاری در کاهش پرخاشگری کودکان مبتلا به اختلال سلوک مؤثر بوده است.

امجدی در سال ۱۳۸۵ در پژوهشی با عنوان بررسی تأثیر بازی درمانی به شیوه شناختی - رفتاری بر کاهش مشکلات پرخاشگری دانش آموزان دبستانی نشان داد بازی درمانی بر کاهش پرخاشگری کودکان مؤثر بوده است.

در مطالعاتی که در زمینه دانش آموزان دارای اختلال یادگیری در ایران انجام شده است کمتر به بعد مسایل عاطفی و رفتاری آنان پرداخته اند، به دلیل اینکه این دانش آموزان از لحاظ عاطفی اجتماعی صدمه می بینند و مشکلات رفتاری آنان را افزون می شود و از آنجایی که عملکردهای تحصیلی و ویژگی های رفتاری و هیجانی دانش آموزان ممکن است به طور متقابل هم تأثیر بگذارند وبا در نظر گرفتن این مسئله که بسیاری از کودکان دارای اختلال یادگیری مضطرب، نامطمئن، بی اختیار سرکش هستند و به دنبال شکست های پی در پی دچار ناکامی می شوند[۴].

هدف از انجام پژوهش حاضر بررسی اثربخشی بازی های آموزشی بر کاهش مشکلات رفتاری کودکان به خصوص پرخاشگری کودکان ابتدایی می باشد.

سوالات پژوهش

عوامل موثر بر کاهش پرخاشگری در کودکان چیست؟

بازی درمانی چه تاثیری در کاهش پرخاشگری دارد؟

ضرورت و اهمیت تحقیق

پرخاشگری در کودکان پدیده‌ی شایعی است که به صورت‌های مختلف جسمی، عاطفی و تنشی قابل توجه در آنها دیده می‌شود. اگرچه این مسئله بخشی طبیعی در روند رشد کودک شماسست، اما از او انتظار می‌رود که در مدرسه احساساتش را کنترل و مدیریت کند. هرچه آموزش‌های شما در این زمینه از سن کمتری آغاز شود احتمال اینکه فرزندان بتواند بر پرخاشگری‌اش غلبه کند بیشتر می‌شود. از این رو بررسی راه های مهم برای کاهش پرخاشگری کودکان حائز اهمیت است. زیرا اگر از همان ابتدای کار، ابتکار عمل را به دست بگیریم و با رفتارهای پرخاشگرانه‌ی کودکمان برخورد نکنیم، احتمال دارد که این مشکل در عرض زمان کوتاهی شدت پیدا کند.

روش تحقیق

جامعه آماری این تحقیق مجموعه مقاله ها ، کتاب ها و دیگر منابع در دسترس می‌باشد. با توجه به ماهیت نظری پژوهش و مطابق با روال معمول در مطالعات نظری، رویکرد این پژوهش توصیفی- تحلیلی است. ابزار گردآوری اطلاعات در این پژوهش، فیش‌هایی است که از طریق مطالعه متون فراهم آمده است. در این روش پس از جمع آوری اطلاعات مورد نیاز (شامل مقاله‌ها و کتاب‌های موردنظر) و بازخوانی آنها تلاش می‌شود با استفاده از قواعد تفسیر متن به عنوان روش مطالعه و نزدیک کردن معنای آن به فهم خوانندگان جامعه ایرانی، بینشی تازه از موضوع تحقیق ارائه شود.

یافته‌ها

کودکانی که رفتار پرخاشگرانه دارند معمولاً خودانگیخته، بی‌قرار و زودرنج‌اند. پژوهش‌های جدید می‌گویند که این مسئله با توانایی‌های گفتاری و طبیعت ذاتی بچه‌ها در ارتباط است. پرخاشگری موردی در کودک طبیعی است اما اگر به کرات یا بر طبق یک الگوی مشخص اتفاق بیفتد خطرناک خواهد بود. پرخاشگری معمولاً از ناتوانی کودک شما در کنار آمدن با

خشم، عوامل بیولوژیکی، بد رفتاری والدین یا کمبود مهارت های ارتباطی ناشی می شود. برخی از عوامل به وجود آمدن پر خاشگری در کودکان:

۱. عوامل ژنتیکی

در سال های اخیر بر تأثیر عوامل ژنتیکی در پر خاشگری تأکید شده است. پژوهش های تخصصی اغلب نشان می دهند که بیشتر کودکان پر خاشگر، والدین پر خاشگر دارند. اگرچه پر خاشگری بیشتر تحت تأثیر عوامل ژنتیکی است تا عوامل محیطی، اما والدینی که دچار تغییرات خلقی هستند باید روی رفتارشان کنترل داشته باشند.

۲. الگوهای خانوادگی ناسالم

اغلب اوقات عدم نظارت، واکنش شدید به رفتار کودک و تنش های خانوادگی به مشکلات رفتاری جدی در کودک منجر می شوند. این بچه ها دچار کمبود عزت نفس هستند و به همین دلیل سر خوردگی خود را به شکل بی ادبی نسبت به سایرین بروز می دهند. برخی از عوامل خانوادگی که به شدت در ایجاد پر خاشگری در کودکان مؤثرند عبارتند از: سطح تنش های خانوادگی، مشکلات جدی میان والدین، افسردگی و تأثیر گذاری مثبت یا منفی خانواده. علاوه بر اینها می توان به خطاهای والدین، از جمله تنبیه شدید، عدم هماهنگی بین پدر و مادر، عدم قدردانی و تحسین کودک، کودک آزاری و غیره نیز اشاره کرد [۱۰].

۳. خصوصیات فردی

بخش بزرگی از پر خاشگری کودک به تجربیات عاطفی او باز می گردد. احتمال وجود مواردی چون فقدان حس دلسوزی، مهارت های ارتباطی ضعیف، متوسط IQ ی پایین، یا خلق و خوی دشوار در کودکانی که دچار مشکلات رفتاری می شوند بیشتر است. کودکانی که به مشکلات پزشکی مانند اختلال سلوک دچار هستند باید به سرعت تحت درمان قرار بگیرند چون این نوع مشکلات ممکن است به خشونت با انسان ها یا حیوانات منجر شوند.

۴. تماشای بیش از حد تلویزیون

رسانه ها در شکل گیری رفتارهای اجتماعی کودکان نقش زیادی دارند. پژوهش ها نشان می دهند که کودکان معتاد به تماشای تلویزیون روابط خوبی با پدر و مادر خود ندارند و الگوهای غذایی ناسالم دارند. برنامه هایی مانند کارتن ها و مسابقات فوتبال پر خاشگری را در کودکان تشدید می کنند. بچه ها معمولاً از مشاهدات شان تقلید می کنند. مثلاً، با دیدن تصویر افرادی که مشغول و لگد می زنند تمایل پیدا می کنند که در زندگی واقعی این کارها را انجام بدهند.

پژوهش ها همچنین نشان می دهند یکی از دلایل تأثیر منفی تلویزیون آن است که کودکان از این وسیله به عنوان ابزاری برای حل و فصل تعارضات استفاده می کنند.

۵. عوامل محیطی

احتمال بروز رفتارهای پر خاشگرانه در کودکانی که در محله های ناامن زندگی می کنند، مثل محلاتی که افراد معتاد یا بزه کار در آن زیاد هستند، بیشتر است. بچه هایی که به مدارس با شرایط ناامن می روند یا دوستانی دارند که با آنها

پرخاشگرانه برخورد می کنند یا کودکانی که تمام روز را به تماشای تلویزیون می گذارند، همگی مستعد رفتارهای غیرعادی هستند. فقر، محرومیت و تک والد بودن هم می تواند باعث واکنش های شدید کودک نسبت به دیگران بشود.

چطور با رفتارهای پرخاشگرانه ی بچه ها برخورد کنیم؟

اگر از همان ابتدای کار، ابتکار عمل را به دست نگیرید و با رفتارهای پرخاشگرانه ی کودک تان برخورد نکنید، احتمال دارد که این مشکل در عرض زمان کوتاهی شدت پیدا کند. در ادامه چند نکته ی ساده را که به شما در غلبه بر رفتار پرخاشگرانه ی کودک تان کمک خواهند کرد بیان می کنیم:

۱. سبک تربیتی

سبک تربیتی نقش مهمی در آموزش در زمان پرخاشگری ایفا می کند. از پرخاشگری های تصادفی کودک تان به عنوان لحظات آموزشی استفاده کنید.

مثلا، اگر فرزند شما به دوست اش آسیب رساند، به جای آنکه همانجا سرش فریاد بکشید از این واقعه استفاده کنید تا به فرزندتان نشان بدهید چطور رفتارهای پرخاشگرانه می تواند به دیگران آسیب بزند. سپس کودک تان را وادار کنید از صمیم قلب از دوست اش عذرخواهی کند.

همچنین، می توانید به فرزندتان آموزش بدهید که چطور با عواطف منفی مانند خشم و سرخوردگی به شکلی مؤثر برخورد کند. از کودک خود بخواهید که ارتباط کلامی برقرار کند و مشکل اش را با صدای بلند توضیح بدهد.

۲. گفتگوی مناسب

موقع برخورد با فرزندتان باید آرام باشید. حتی اگر روز سختی داشته اید یا به هردلیلی ناراحت یا عصبانی هستید سعی کنید موقع حرف زدن با فرزندتان دربارهی کاری که کرده است آرامش خود را حفظ کنید. با او دربارهی نتیجه ی رفتارش صحبت کنید – مثلا اینکه اگر به این روش ادامه دهد بچه های دیگر ممکن است دیگری تمایلی به بازی کردن با او نداشته باشند. در این موارد مراجعه ی منظم به مشاور هم ضروری است.

۳. نظارت بر تأثیر دوستان

دوستان نقش بسیار مهمی در زندگی فرزند شما دارند و بر رفتار او به شدت اثرگذار هستند. اگر فرزند شما شاهد این باشد که دوست اش جواب پدر و مادرش را می دهد یا با خواهر و برادرهایش رفتار پرخاشگرانه دارد، مطمئنا به این رفتار به عنوان رفتاری قابل قبول فکر خواهد کرد. در چنین مواردی باید دربارهی اشتباه بودن رفتار دوست اش با او صحبت کنید.

۴. الگوسازی

همیشه یادتان باشد که بچه ها از رفتار پدر و مادرشان تقلید می کنند. اگر شما به عنوان پدر یا مادر رفتاری پرخاشگرانه داشته باشید، احتمالا فرزندتان هم از رفتار شما تقلید خواهد کرد. بنابراین سعی کنید در حضور فرزندتان نسبت به

شرایط ناخوشایند رفتار پرخاشگرانه نداشته باشید. در برابر کودک تان آرام و صبور باشید و سرمشق خوبی برایش ایجاد کنید [۹].

۵. قدردانی

استفاده از راهکارهای تأدیبی مثبت – مانند استفاده از سیستم انگیزش و پاداش – به کاهش پرخاشگری کودک کمک می کند. اگر کودک تان را با خود جایی بردید و او رفتار خوبی داشت بارانی از تحسین برسرش بریزید و به او نشان بدهید چقدر با رفتارش شما را خوشحال کرده است. این باعث می شود فرزندتان احساس خوبی پیدا کند و بیشتر این رفتار را تکرار کند [۱۱].

روش هایی برای درمان پرخاشگری کودکان

۱. محدودیت هایی برای کنترل پرخاشگری وضع کنید و آنها را به اطلاع کودک برسانید .
۲. مدل های پرخاشگری را به حداقل برسانید. می توانید از راهکارهای زیر استفاده کنید:
 - الف : ساعاتی را که کودک فیلم های خشونت آمیز تلویزیونی می بیند، محدود کنید .
 - ب : فیلم ها، تصاویر و روزنامه کودک را به دقت انتخاب کنید .
 - ج : الگوهایی را در اختیار کودک بگذارید که پرخاشگرانه نباشند .
 - ث : همکاری، مسئولیت و پیگیری مسائل مورد علاقه را با دادن مسئولیت به کودکان تشویق کنید.
 - ح : همراه کودک برنامه ای تلویزیونی را ببینید و صحنه پرخاشگرانه آن را تفسیر کنید ..
۳. رفتارهایی را که مغایر با رفتار پرخاشگرانه است، تقویت کنید .
۴. به جای کودک پرخاشگر، به کودکی که به وی پرخاش شده توجه کنید .
۵. نحوه ی ارتباط کودک را با افرادی که با او زندگی می کنند، مورد بررسی قرار دهید .
۶. اگر قرار است کودک به دلیل رفتار خشونت آمیزش تنبیه شود، بهتر است به طریقی باشد که منجر به حمله انتقامی و تلافی جویانه از طرف کودک نشود .
۷. فرصت تخلیه هیجانات را برای کودک فراهم کنید .
۸. مباحث گروهی یا خانوادگی را که تأکید بر همکاری با دیگران دارد، به کار گیرید .
۹. همکاری، مسئولیت و پیگیری مسائل مورد عاقه را با دادن مسئولیت به کودکان تشویق کنید .
۱۰. 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 .
۱۱. فعالیت های ساعتی او را در صورت امکان با شرکت کودکی دیگر طراحی کنید .

۱۲. از تنبیهات بدنی پرهیز کنید .
۱۳. علت رفتار پرخاشگرانه وی را بیابید .
۱۴. 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 .
۱۵. به کودک بفهمانید که با هر رفتار خشونت آمیز، خود را از شما بیشتر دور می کند .
۱۶. از کودک پرخاشگر بخواهید الگوی مطلوبی برای خود بیابد و فهرستی از رفتارهای الگو را در کوتاه مدت اجرا نماید .
۱۷. با کودک قرارداد رفتاری ببندید تا برای رفتارهای مطلوبش جایزه دریافت کند و نتیجه اعمال نامطلوبش را ببیند.(مسعودنیا و پوررحیمیان، ۱۳۹۳)

بازی های مربوط به کنترل خشم

۱. ساخت دیوار خشم (رول بزرگ مقوا را پهن کرده و آن را به ۳ قسمت تقسیم میکنیم. از کودک میخواهیم هر آنچه باعث عصبانیتش میشود را در سه سطح خفیف، متوسط، شدید بنویسد یا نقاشی آن را روی مقوا بکشد) همین که کودک از لحاظ دیداری با چیز هایی که او را عصبانی میکند رو به رو میشود و در مورد آنها صحبت میکند در کم کردن خشم او موثر است[۱۲].
۲. کودک روی یک شیشه یا سطح سرامیکی دلایل خشمش را مینویسد یا نقاشی میکند و بعد درمانگر یک سطل آب و کف درست میکند و تعدادی اسفنج در آب می اندازد و از کودک میخواهد تا اسفنج ها با قدرت به سوی کلمات یا نقاشی خود پرتاب کند این کار باعث میشود در طی زمان دلایل خشم او کمرنگ شود و در نهایت پاک شود. این کار، علاوه بر تخلیه انرژی و خشم به تقویت عضلات دست و هماهنگی چشم و دست و توجه و تمرکز کمک میکند[۱۳].
۳. خمیر بازی و گل بازی(دست ورزی و کاهش خشم)
۴. روی مقوا ۳ صورتک میکشیم که نشان دهنده ی عصبانیت و غم و ترس باشند. آن ها را با قیچی در می آوریم. روی یک مقوای دیگر راهکار های عصبانیت (آب خوردن و تا ۲۰ شمردن) ، غم (درد دل کردن و گریه کردن) و ترس (رفتن به مکان امن و با خبر کردن بزرگ تر ها) را میکشیم و با قیچی در می آوریم. در این مرحله به تعدادی قوطی کبریت نیاز داریم. روی جلد های قوطی کبریت هر صورتک را میچسبانیم و از کودک میخواهیم تا در داخل هر قوطی ، راهکار مربوطه را بچسباند. کودک در این بازی اولاً تفاوت عصبانیت با هیجانات دیگر را میفهمد دوماً راهکار مناسب برای هر هیجان را با آزمون و خطا می آموزد (راهکار درست هنگام عصبانیت صبر کردن است نه داد زدن)
۵. نقاشی و خط خطی :

کاغذ را روی سطح بافت دار(مثل کلید یا سکه و...) قرار میدهم ، از کودک میخواهیم روی کاغذ را خط خطی کند(تخلیه انرژی و خشم) . در نهایت شکل کلید یا سکه روی کاغذ در می آید[۱۴].

۶. یک روش دیگر که در گروه انجام میگیرد این است که درمانگر به همراه گروهی از بچه ها می نشینند و درمانگر قصه ای در مورد خشم تعریف میکند و در جریان قصه کودکان را فعالانه با خود همراه میکند و از آنها میخواهد دراکارهایی که درمورد خشم به ذهنشان میرسد را بیان کنند. گردآورندگان سرکار خانم ها : فاطمه کارگر و بهاره سلیمی بازی درمانی در کنار کاردرمانی ذهنی می تواند تاثیر خیلی خوبی برای کودکان پرخاشگر در جهت کنترل پرخاشگری داشته باشد [۱۵].

بحث و نتیجه گیری

پژوهش حاضر به منظور بررسی اثربخشی بازی درمانی بر کاهش پرخاشگری کودکان انجام گردید. بر اساس یافته های پژوهش حاضر، در تبیین اثربخشی بازی درمانی گروهی بر کاهش پرخاشگری و مؤلفه های آن در کودکان ابتدایی میتوان گفت بر طبق دیدگاه روان تحلیل گری، افراد در مواقع تنش و اضطراب از مکانیسم های دفاعی استفاده میکنند تا سطح اضطراب تجربه شده را کاهش دهند و آن را قابل تحمل سازند. در واقع بازی درمانی فرصی را برای تخلیه هیجانات ناخوشایند کودک مانند خشم، نفرت، اندوه به شیوه قابل قبول اجتماع فراهم میسازد. از این رو در این روش جهت کاهش و مهار پرخاشگری کودکان از بازی های متنوع همچون خمیر بازی اسفاده میشود، زیرا کودکان میتوانند برای نشان دادن خشم به راحتی به گل رس بکوبند، آن را له کنند، به شدت گلوله کنند و به تکه های کوچکی تقسیم کنند و همچنین کودک میتواند با گل رس شخصیت هایی برای بازی بسازد. لازم به ذکر است استفاده از حیوانات اسباب بازی که نمایشگر حیوانات وحشی باشند در نشان دادن احساسات پرخاشگرانه بسیار مؤثر است، زیرا کودکان برای مثال به عروسک پدر شلیک نمیکنند بلکه به شیر جنگل شلیک می کنند.

به طور کلی، میتوان بیان کرد که بازی درمانی یکی از کارآمدترین روش ها برای کمک به کاهش پرخاشگری در دانش آموزان است. دانش آموزان از طریق بازی احساسات خود را بیان میکنند، مشکلات خود را حل می کنند، دوست پیدا میکنند و در مدرسه روابط اجتماعی خود را گسترش می دهند. دانش آموزان در حین بازی به آرامش میرسند و از پرخاشگری فاصله میگیرند. بنابراین یکی از راهکارهای مقابله با پرخاشگری در دوره ابتدایی بازی درمانی و خصوصا انجام بازیهای فکری در مدرسه و خانه است، بنابراین پیشنهاد میگردد که آموزگاران و والدین از این ابزار کلیدی استفاده بهینه داشته باشند. علاوه بر آن به برنامه ریزان و مدیران ارشد آموزش و پرورش نیز توصیه میشود که زمانی هرچند کوتاه در برنامه کلاسی دانش آموزان برای انجام بازی های فکری در جهت آرامش بیشتر دانش آموزان و ارتقای سطح توجه آنها و بهبود علایم پرخاشگری در نظر گرفته شود.

منابع

- [۱] عباسی، سمیرا، عسگری، زهره، مهرابی، طیبیه. (۱۳۹۴). بررسی ارتباط سبک فرزند پروری زنان شاغل در مراکز درمانی با اضطراب. گوشه گیری و پرخاشگری کودکان پیش دبستانی. پژوهش پرستاری، ۱۱(۲)، ۶۳-۷۲.
- [۲] رجب پور، مجتبی، مکوندحسینی، شاهرخ، رفیعی نیا، پروین. (۱۳۹۱). اثربخشی گروه درمانی رابطه والد- کودک بر پرخاشگری کودکان پیش دبستانی. ۴(۱)، ۶۵-۷۵.

- [۳] دبیر، مریم، اسدزاده، حسن، حاتمی، حمیدرضا. (۱۳۹۶). آموزش بازی درمانی مبتنی بر رابطه والد - کودک (مطابق الگوی لندرت) به مادران و اثربخشی آن در کاهش هیجانات منفی تحصیلی فرزندان دانش آموز. فصلنامه فرهنگی - تربیتی، ۱۲(۴۰)، ۳۷-۵۶.
- [۴] ملک، مریم، حسن زاده، رمضان، تیرگری، عبدالحکیم. (۱۳۹۲). اثر بخشی بازی درمانی گروهی به شیوهی شناختی رفتاری بر کاهش مشکلات رفتاری کودکان مبتلا به اختلال خواندن. مجله ی ناتوانی های یادگیری، ۲(۴)، ۱۴۰-۱۵۳.
- [۵] شجاعی، ثاراله، دهداری، طاهره، فرهادلو، روح اله. (۱۳۹۵). تأثیر آموزش سواد رسانهای بر پرخاشگری و نگرش به خشونت در کاربران نوجوان بازیهای رایانهای خشن. ۲(۸)، ۱۷۳-۲۰۰.
- [۶] مهدیان، حسین، مومنی مهموئی، حسین، رفیعی پور، حمید. (۱۳۹۳). تأثیر استفاده از بازیهای رایانهای بر ابعاد رفتاری دانش آموزان. فصلنامه فن آوری اطلاعات و ارتباطات در علوم تربیتی، ۵(۲)، ۴۱-۶۰.
- [۷] مشیریان فراچی، مریم، گودرزی، نرگس، طبیبی، زهرا، ظریف گلباریزی، هانیه. (۱۳۹۶). جریبات مادران از علل گرایش کودکان به بازیهای رایانهای یک تحقیق کیفی. فصلنامه علمی پژوهشی، ۵(۳)، ۱۷۳-۱۸۱.
- [۸] خجسته، سعیده. (۱۳۹۷). تأثیر انجام بازیهای فکری بر درمان اختلال فزون کنشی کمبود توجه و نقص توجه در دانش آموزان دوره اول ابتدایی. مجله علوم روانشناختی، ۱۷(۶۷).
- [۹] زارع، حسین، جهان آراء، عبدالرحیم. (۱۳۹۲). تأثیر بازیهای رایانهای بر چگونگی پردازش اطلاعات نوجوانان. ۴(۱)، ۲۷-۵۰.
- [۱۰] ابراهیمی، طاهره، اصلی پور، عادل، خسروجاوید، مهناز. (۱۳۹۷). تأثیر بازی درمانی گروهی بر رفتارهای پرخاشگرانه و مهارت های اجتماعی کودکان پیش دبستانی. مقاله پژوهشی، ۶(۲).
- [۱۱] آذری، سعید. (۱۳۸۷). بازیهای رایانه ای و خشونت. پژوهش و سنجش، ۱۵(۵۴).
- [۱۲] غلامی توران پشته، مرضیه، کریم زاده، صمد. (۱۳۹۰). تاثیر بازی های رایانه ای بر خلاقیت و رابطه ان با سازگاری روانی. ۷(۱)، ۵۶-۶۷.
- [۱۳] طالبی، گلی، فرهادی، حسین. (۱۳۹۲). اثربخشی بازی درمانی در کاهش پرخاشگری کودکان.
- [۱۴] رجبی، زهرا، نجفی، محمود، رضایی، عی محمد. (۱۳۹۱). اثربخشی درمان شناختی رفتاری گروهی بر کاهش پرخاشگری کودکان. ۳(۱۰)، ۵۶-۷۱.
- [۱۵] شاوردی، تهمنه، شاوردی، شهرزاد. (۱۳۸۸). بررسی نظرات کودکان نوجوانان نسبت به اثرات اجتماعی. ۲(۸)، ۴۷-۷۶.