

۲۱- پر خاشگری

پرخاشگری:

رفتار فیزیکی یا کلامی جهت آزار رساندن یا آسیب وارد کردن به
موجود زنده ای که برای دوری از چنین رفتاری یا مقابله به مثل
برانگیخته می شود.

عوامل پرخاشگری:

- ۱- پرخاشگری به عنوان رفتار غریزی
- ۲- پرخاشگری به عنوان واکنش به ناکامی
- ۳- پرخاشگری به عنوان رفتار اجتماعی آموخته شده
- ۴- منشا زیست شناختی پرخاشگری
- ۵- سایر عوامل موثر

پیشگیری و کنترل پرخاشگری

- ۱- تنبیه
- ۲- تخلیه هیجانی
- ۳- ایجاد پاسخ های ناهمساز
- ۴- آموزش مهارت های اجتماعی
- ۵- استفاده از داروها
- ۶- تقویت رفتارهای مغایر
- ۷- استدلال

مهارت های مقابله با خشم

۱- ارزیابی اولیه

۲- ارزیابی ثانویه

* آرامیدگی

* تخلیه احساسات

* مذاکره کردن

* جرات ورزی

* گذشت و بخشش

* ایمن سازی در مقابل فشار روانی