

گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

راهکار برخورد مناسب

با پر خاشگری نوجوانان



جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید

WWW.MAJNA.IR



گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

مقدمه

دوره نوجوانی از مهمترین و حساس ترین دوره های زندگی انسان به شمار می رود چرا که دوره طوفان و آشوب، دوره بحرانی شروع بلوغ و شکل گیری هویت است و نیز، تغییراتی عمده ای در جسم و روان نوجوان رخ می دهد؛ گاهی این تغییرات و بحران ها، شخصیت و منش او را به کلی دگرگون می سازد

بیشترین درگیری بین والدین و فرزندان زمانی است که فرزندان به سن نوجوانی می رسند. در این دوره، خشم و پرخاشگری به وفور قابل مشاهده است و سبب مشکلات زیادی برای والدین می شود. والدین به خاطر چنین مشکلی معمولا به مشاور و روان شناس مراجعه می کنند

سلامت روانشناختی و جسمانی دوره نوجوانی نقش بسزایی در سلامت جسمانی، روانشناختی، عملکرد تحصیلی، شغلی و کیفیت زندگی آینده نوجوان ندارد .



جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید

WWW.MAJNA.IR



گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

خشم، یک هیجان و پاسخی طبیعی به موقعیت هایی است که و ما آن را تهدید کننده می دانیم. یا فکر می کنیم شخص یا اشخاص دیگری برای ما مشکل ایجاد کرده اند، ما را تحقیر و مسخره کرده اند یا حق ما را ضایع کرده اند. و همچنین ناشی از ناکامی در رسیدن به اهداف، نیازها و تمایلات باشد

خشم زمانی که شدید، با فراوانی بالا و به شیوه ای نامناسب ابراز شود، یک مشکل جدی در روابط بین فردی و برای سلامت جسمانی و روانشناختی است پرخاشگری، یک رفتار قابل مشاهده است و عبارتست از ارائه یک محرک آزارنده به فرد دیگر با هدف آسیب رساندن به او که شامل سوء استفاده کلامی (مثل فریاد زدن، مسخره کردن، تحقیر کردن و ...)، تهدید و ترساندن و رفتارهای خشونت آمیز دیگر مثل هل دادن، پاره کردن لباس، کیف و .. است. که معمولا به خاطر خشم و خصومت، رخ می دهد
برخی از دلایل آن و راهکارهای مدیریت آن را مختصرا در ادامه می آوریم. امید است مورد استفاده والدین و مربیان دلسوز قرار بگیرد .



جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید

WWW.MAJNA.IR



گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

تاثیر محیط در بروز پر خاشگری نوجوانان :

خانواده و مدرسه در حالت کلی محیط می تواند در پر خاشگری نوجوانان نقش داشته باشد. وجود مشکل در رابطه نوجوان با والدینش از مهمترین عوامل پر خاشگری است نوجوانی که در خانه امنیت روانی را حس نمی کند و پی در پی از سوی خانواده مورد تحقیر و تنبیه قرار می گیرد برای دفاع از خود دست به پر خاشگری می زند

والدین سعی می کنند بیش از پیش بر روی فرزند فشار وارد کنند که این تاثیر مخربی دارد همچنین وجود تنش در خانواده و مشکلاتی مانند طلاق والدین می تواند این پر خاشگری را ایجاد کند

در مدرسه نیز معلمان با رفتارهای نادرست و فشار می توانند زمینه ساز رفتارهای پر خاشگرانه در نوجوانان باشند

والدین و معلمان باید شیوه های درست تری را در پیش بگیرند و با افزایش آگاهی در مورد نوع رفتار با نوجوانان از بروز رفتارهای پر خاشگرانه جلوگیری کند .



جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید

WWW.MAJNA.IR



گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

تاثیر محیط در بروز پر خاشگری نوجوانان :

- ویژگی ها و تغییرات جسمانی، روانشناختی و اجتماعی خاص دوره نوجوانی
- تلاش برای کسب و حفظ استقلال و نیز کسب هویت
- یادگیری از طریق مشاهده الگوها مثل والدین، همسالان، فیلم ها و سریالها و دریافت تقویت مستقیم و جانمایی
- راهی جهت پذیرش از سوی دوستان و گروه که عمدتاً ناشی از باورهای غلط دوره جوانی است
- حساسیت زیاد نوجوانان به انتقاد، نصیحت و موعظه
- تلاش غیر منطقی والدین برای کنترل زیاد نوجوان و عدم رعایت حریم شخصی برای او
- مقایسه های نابجای والدین با فرزندان دیگر، همسالان و ...
- داشتن انتظارات فراتر از توان نوجوان از سوی والدین
- ناکامی در رسیدن به اهداف - رفتارهای متضاد پدر و مادر در برخورد با نوجوان
- درگیری و ناراحتی های موجود در فضای خانه مخصوصاً دعوی والدین فقدان پدر یا مادر
- وجود اختلالات روانشناختی مثلاً اضطراب، افسردگی، اختلال سلوک

جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید

WWW.MAJNA.IR



گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

راهکار های برخورد با مناسب با خشم پر خاشگری نوجوان :

- درک شرایط ویژه نوجوان و تغییر نحوه برخورد با نوجوان بر خلاف دروه کودکی
- تلاش در جهت آگاهی از علت خشم و پر خاشگری نوجوان
- زمانی که شما و فرزندتان آرام هستید برای او توضیح دهید که هیچ اشکالی ندارد که او احساس خشم داشته باشد و احساسات امری طبیعی هستند. اما روش هایی که او برای ابراز خشم خود به کار می برد
- غیر قابل پذیرش هستند. اگر او فریاد بزند یا پیامدهایی روبرو خواهد شد
مثلا محروم شدن از رفتن به مهمانی
- توجه به نیاز های ویژه دوره نوجوانی و پذیرش نوجوان همانگونه که هست و تکریم شخصیت او الگو شدن در کنترل خشم برای نوجوان
- دادن مسئولیت به او در حد توانش و تشویق او به پذیرفتن مسولیت اعمالش
- تشویق نوجوان وقتی که آرام است و نیز باج ندادن به او برای این که خشم خود را کم کند یا مثلا کمتر فریاد بزند و صدایش را پایین آورد

جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید

WWW.MAJNA.IR



گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

- به او بگویید که خشم و پرخاشگری او چه تاثیری روی والدین و دیگر فرزندان دارد (مواجهه)
 - هماهنگ بودن والدین در برخورد با نوجوان، عدم مقایسه او، تلاش در فراهم کردن فضای آرام در خانه
 - نظارت مناسب به جای کنترل زیاد نوجوان و حفظ رعایت حریم شخصی برای او
 - تعریف از نقاط قوت نوجوان در جمع به طور گهگاه نه همیشه
 - وقتی نوجوان شما عصبانی می شود، ممکن است بخواهید که از تهدید به عنوان راهی برای آرام کردن او استفاده کنید
 - در صورت نیاز، مراجعه به روانشناس و مشاور جهت راهنمایی و درمان
- با نوجوان پرخاشگر چگونه برخورد کنیم؟ : ۴۹۱**
- برخورد مناسب در مواجهه با رفتار پرخاشگرانه نوجوانان، از اقدامات اولیه جهت کنترل و کاهش میزان رفتار پرخاشگری در آنان است



جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید

WWW.MAJNA.IR



گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

برخی از این اقدامات و برخوردها، بشرح زیر هستند

- سعی کنید آرام و مسالمت آمیز رفتار کنید، شما باید بدون تهدید کردن، قوی باشید
- اطمینان حاصل کنید که زبان بدن شما نشان دهنده تمایل شما برای گوش دادن به حرف های او است
- از خیره شدن به چشمان فرزندتان خودداری کنید و با مهربانی در مقابل او قرار بگیرید
- اگر مشاجره ای از کنترل خارج شد، به فرزند خود توضیح دهید که بهتر است نیم ساعت دیگر دوباره صحبت کنید تا اوضاع آرام شود
- در رفتار با نوجوان پرخاشگر به خاطر داشته باشید که نوجوانان نمی دانند چگونه عصبانیت خود را کنترل کنند و این می تواند آنها را ناامید و وحشت زده کند
- گاهی اوقات، پرخاشگری نوجوانان می تواند به خشونت تبدیل شود. اگر فرزندتان با عصبانیت به شما یا کسی یا چیز دیگری حمله می کنند، در درجه اول ایمنی را در نظر داشته باشید
- به فرزندتان بگویید که خشونت او غیر قابل قبول است و تا زمانی که آرام نشود از او دور خواهید شد

جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید

WWW.MAJNA.IR



گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

- هنگامی که فرزندتان آرام شد، در مورد آنچه اتفاق افتاده با او صحبت کنید
- روراست و شفاف باشید
- فرزند شما باید بداند که باید به مرزهایی که تعیین کرده اید، پایبند باشد، و هر نوع خشونت غیر قابل قبول است
- با مسئولین مدرسه او صحبت کنید
- برای پیدا کردن یک راه حل مناسب در برابر پرخاشگری در نوجوانان، حتما با مدرسه او تماس بگیرید. شما باید بفهمید که آیا رفتار او در مدرسه هم پرخاشگرانه است یا نه
- از اعمال خشونت علیه نوجوان خود اجتناب کنید



آیا تا به حال برخورد نوجوان پرخاشگر را دیده اید؟ چطور برخورد کردید؟

جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید

WWW.MAJNA.IR

