

بسم الله الرحمن الرحيم

مواجهه مربی با بروز خشم در نوجوان

مبتهی بر رویکرد خیرگزینی و رشد تفکر اجتماعی^۲

در این نوشتار سعی داریم براساس کتاب های مذکور هنگام بروز خشم در نوجوان^۱ برای والدین راهکارهایی استخراج کنیم که به نوجوان کمک کند و به سمت خیرگزینی هدایت شود.

^۱ ابتدای این دوره را با نام کودکی دوم می شناسیم که از ۷ تا ۱۰ سالگی را شامل می شود و پس از آن ۱۰ تا ۱۴ سالگی را آغاز نوجوانی گفته که تا ۱۸ حدود سالگی ادامه خواهد داشت. بنابراین مقصود ما از نوجوانی در این نوشتار، ۷ تا ۱۴ سال بوده که اصل روش در این دوره مبتهی بر خیرگزینی است.

مقدمه:

انسان همانطور که در رحم مادر در حال رشد و نمو است از زمانی که به دنیا می آید نیز به تکامل خود ادامه می دهد با این تفاوت که پس از تولد و تا زمانی که فرزند بتواند عهده دار امور خود شود، این والدین هستند که مسئولیت رشد او را دارند.

والدین برای قرار دادن فرزند خود در مسیر رشد باید بدانند در هر دوره چه توانایی ها و استعداد هایی از فرزندشان شکوفا می شود و رسیدن به هر مرحله از رشد، نیازمند طی چه مراحل است، و همچنین نشانه موفقیت در هر مرحله را بدانند و طبق دارایی های او در هر مرحله، انتظار عمل داشته باشند.

لذا والدین همانطور که در رشد ظاهری توقع زودتر از موعد ندارند و برای مثال دست کودک خود را می گیرند تا پس از طی مراحل راه رفتن را بیاموزد، در تعلیم ادب و رفتار های عاقلانه به فرزندشان نیز، این انتظار را ندارند، علاوه براین می دانند اگر کودک، راه رفتن را از والدین خود یا دیگران نبیند یا زبان مادری خود را نشنود قادر به بروز این توانایی ها نخواهد بود.

بنابراین والدین و مربی انتظار هر آموزش و فهمی را از نوجوان خود دارند ابتدا باید بدانند در چه مرحله ای قرار دارد، چه توانایی هایی در او حاصل شده، سپس کمکش کنند و در تمامی مراحل الگوی خوبی برای او باشند.

از کودکی تا نوجوانی:

آنچه کودک از حدود ۲ تا ۷ سالگی به عنوان دارایی با خود به همراه دارد حواس، کلام و نطق اوست که باید در دوره اول هدایت و تادیب گردند.

در این دوره والدین می بایست حواس او را در معرض طیبات و به دور از گناه و نازیبایی ها قرار دهند تا با خوبی ها انس پیدا کند!

پس از آنکه کودک توانست آنچه درونش می گذرد را با کلام و نطق بروز دهد می توان گفت وارد دوره دوم می شود. کودک کم کم وارد مرحله جدیدی می شود و توان تفکر پیدا می کند

^۱ برای اطلاع بیشتر از دوره اول رشد به کتاب اصول و مهارت های تربیت کودک با رویکرد طیب گزینی از انتشارات قرآن و اهل بیت نبوت مراجعه فرمایید.

یعنی هنگامی که حواسش چیزی را درک می کند ابتدا فکر کرده سپس نسبت به آن واکنش نشان می دهد در حالی که قبل از آن به محض دیدن یا شنیدن عکس العمل نشان می داد.

انسان به طور طبیعی وقتی توان تفکرش فعال می شود می تواند نفع و ضرری را در نظر بگیرد و براساس آن تصمیم گیری و انتخاب کند، در این مرحله وظیفه والدین این است که در موقعیت های مختلف به نوجوان خود توان تفکر در مسیر صحیح را یاد دهند و او را کمک کنند تا انتخاب های او به خیرگرینی بینجامد.

لازم به ذکر است همه انسان ها قبل از تصمیم گیری، فکر می کنند و نفع و ضررهایی را در نظر می گیرند اما مهم این است تفکر در جهت عبودیت پروردگار باشد و توجه به نفع و ضررهایی باشد که او برایمان قرار داده است.

بنابراین والدین باید اولاً خودشان در مسیر حق و اهل تفکر باشند و سپس به نوجوان کمک کنند تفکر صحیح را بیاموزد.

اقتضات نوجوانی:

از مهمترین دانستنی های والدینی که فرزند نوجوان دارند شناخت اقتضات و ویژگی های این دوران است به طوری که اگر آن را شناسند در ارتباط با نوجوان خود با مشکلات زیادی مواجه خواهند شد.

(۱) نوجوانی و هویت مستقل:

کودکی که ابراز کلام و نطقش فعال شده و توان تفکر و فهم نفع و ضرر پیدا می کند، کم کم خودش را مستقل می بیند البته شاید این استقلال قبل از این دوره از او دیده باشید اما حالا او هوشیارانه آن را درک کرده و کم کم برای خودش هویتی جدای از دیگران می بیند. نشانه اش هم این است که نظراتی دارد و احتمالاً با شما متفاوت است.

لذا والدین هم، باید او را به عنوان شخصی مستقل و فردی که حق انتخاب دارد بشناسند.

آسیب ها: درست است که او می خواهد مستقل باشد اما هنوز خودش را آنقدر توانمند نمی

بیند که بخواهد در هر امری جدای از والدین خود تصمیم بگیرد و همچنین در اجرای انتخاب هایش هم نیاز به کمک و حمایت آنان دارد، و از طرفی والدین هم به دلیل نگرانی هایی که دارند

مدرسه قرآن و اهل بیت نبوت علیهم السلام

مدام او را مورد سوال و زیر نظر قرار می دهند و ممکن است او را در تحقق همه تصمیم هایش کمک ندهند لذا دچار یک سردرگمی می باشد.

از طرفی نوجوان سعی دارد خودش و توانایی هایش را نشان دهد اما به دلایل مختلف گاه سرکوب می شود و از طرف دیگران مورد توجه قرار نمی گیرد یا آن چنان که می خواهد دیده نمی شود و در عین حال، کمبود هایی را هم در خود حس می کند.

ممکن است نوجوان برای آنکه هویت مستقل خود را به دیگران نشان دهد بسته به سنش رفتارها و انتخاب های عجیب هم از خود نشان دهد. البته بیشتر اوقات این اتفاقات زمانی می افتد که به او اجازه انتخاب داده نشود و یا به علت های مختلف سرکوب شود.

۲) نوجوانی و ارتباط با دیگران:

در ارتباط با اطرافیان به خصوص خویشان، به دلیل آنکه هنوز تجربه برقراری ارتباط موثر ندارد و شاید بارها به دلایل مختلف در روابط و صحبت کردن با آنان موفق نبوده، از ورود به اینچنین جمع هایی حس خوبی ندارد لذا بهترین پناهگاهش را دوستان مدرسه یا هم سنی های خود می بیند و ارتباط با آنان را بر دیگران ترجیح می دهد.

آسیب: واضح است نوجوانی که در انتخاب دوستانش دقت نکند دچار انحرافی خواهد شد و اغلب والدین نیز نگران دوستی های او هستند و گاهی اصرار دارند که همراهشان به جمع ها و مهمانی ها بیاید و برخی اوقات هم می ترسند که تنهایش بگذارند.

۳) نوجوانی و ظاهر گرایی:

نوجوانی دوره گذر انسان از حواس به عقل است. انسان تا وقتی کودک است همه انتخاب هایش بر مبنای حواس بوده و خواهان لذت هایی است که زودگذر هستند و با حواس قابل درک باشد. هرچه بزرگتر شود گاهی متوجه می شود اگر بخواهد فقط لذت های ظاهری را مبنای انتخابش قرار دهد ضررهایی را هم متحمل می شود اما هنوز دوست دارد آنها را تجربه کند.

آسیب: نوجوان هنوز نمی تواند نفع های بلند مدت را ترجیح دهد و از طرفی در انتخاب هایی که بر اساس منفعت های زودگذر دارد، با پند و اندرزهای والدین و اطرافیان خود روبرو می شود

که مثلا فلان کار ضرر دارد یا خطرناک است و ... لذا هنوز در ترجیح نفع و ضرر در تردید است و گاه با والدینش لجبازی می کند.

۴) نوجوانی و احساس نیاز به شادی:

نوجوانی مقطعی است که به طور طبیعی انسان هنوز در خود نیاز به شادی و نشاط را حس می کند و دوست دارد با والدین و به خصوص هم سالانش شوخی کند، جمع هایی تشکیل داده و بازی های هیجانی داشته باشند و صحبت های خنده دار تعریف کنند.

آسیب: گاه والدین این نیاز را نادیده گرفته و علاوه بر اینکه رفتار سنگین و خشکی با نوجوان دارند او را از شادی هایی که با دوستانش دارد نیز منع می کنند. لذا نوجوان به صورت پنهانی به جمع هایی که این نیاز را در او رفع کند، تمایل پیدا خواهد کرد که گاهی آسیب های جبران ناپذیری را به دنبال خواهد داشت.

نوجوانی و احساس نیاز به توجه:

انسان در هر دوره نیاز به توجه دارد اما سن نوجوانی به دلیل آنکه سرآغاز تحولات برای ورود به بزرگسالی است مواجهات مختلف و جدیدی با خود دارد و در صورتی که والدین و مربی او را مورد توجه قرار ندهند و آموزش های لازم را به او ندهند یا توانایی هایش دیده نشود گاه تا پایان عمر، فرد در بروز برخی توان های خود ضعیف خواهد بود.

آسیب: توجه بیش از اندازه و برآورده کردن همه خواسته ها توسط والدین باعث خودبرتربینی و تکبر در نوجوان خواهد شد.

نوجوانی و کمال گرایی:

نوجوان با شناخت خود پی به انواع نیازها و خلاهایی که دارد می برد طبیعی است که آمال و آرزو هایی را برای خود در نظر می گیرد و سراغ کسانی می رود تا او را به خواسته اش برساند از طرفی می خواهد هرچه سریعتر و گاه بدون تلاش به آن ها برسد.

آسیب: بسیاری از مواقع با مخالفت دیگران یا نبود امکانات مورد نظر یا ... بر می خورد. از طرفی ممکن است به دلایل متعدد، موقعیتی که دارد را دوست نداشته باشد و حس کند شرایطی که در آن است بر او تحمیل شده است و باید از آن نجات پیدا کند.

نوجوان و الگو پذیری:

اغلب نوجوانان بسیار دوست دارند از کسانی که برتر از آن‌ها یا مشهور و معروف هستند مانند هنرپیشه‌ها و بازیگران تقلید کنند این نشان می‌دهد آنان در این دوره بسیار کمالگرا بوده و در هر چارچوب و تقیدی می‌روند تا به آنچه از خوبی تصور می‌کنند برسند لذا بهترین موقعیت است تا والدین هوشیار، فرزند خود را با فعال کردن تفکر به سمت الگو گیری از شهدا قرار دهند و آنان را کسانی معرفی کنند که اهل بیت را الگو و پیشوای خود قرار داده‌اند.

این روحیه در نوجوان در صورتی که با الگو گیری صحیح و جهت درست باشد او را به سمت ادب و عبودیت قرار می‌دهد.

مقطع نوجوانی دوره‌ای است که علاوه بر والدین در تاثیر گذاری معلم نیز نقش به‌سزایی در الگو برداری نوجوان دارد لذا هنگام انتخاب مدرسه در دوران ابتدایی به توجه به خصوصیات معلم بسیار ضروری است.

آسیب: اگر کسانی که سر راه نوجوان قرار می‌گیرند افرادی ظاهرگرا و دنیا طلب باشند و از طرفی موقعیت‌های اجتماعی یا علمی خوبی هم داشته باشند می‌توانند موقعیت‌های نامطلوبی را برای نوجوان ایجاد کنند.

گاهی به دلیل ورود در جمع‌هایی که به هر لحاظ مناسب نیستند باعث می‌شود برای هماهنگ بودن با آنها از بسیاری از خلق و خو و عادات آن‌ها تاثیر بپذیرد به همین علت باید قبل از اینکه جذب چنین گروه‌هایی شوند آنان را با مراکز فرهنگی خوب مرتبط کرد.

نتیجه گیری:

از آنجا که مهمترین آسیبی که نوجوان در این دوره با آن روبرو است عدم حس ارزشمندی و پشتوانه عاطفی است، در صورتی که والدین به اقتضائات عنوان شده بی توجه باشند و از طریق امر و نهی‌ها، بهانه‌گیری‌های بی‌مورد، اعمال خشونت، تنبیه، و ... آن را سرکوب و تحت فشار قرار دهند، زمینه بروزات مختلف مانند پرخاشگری، لجبازی، ترس‌های متعدد، استرس و اضطراب، مشکلات جسمی، ضعف عزت نفس و ... را در نوجوان ایجاد خواهند کرد که بیشتر اوقات آینده او را تحت تاثیر قرار می‌دهد.

نیاز نوجوان به والدین و مربی دلسوز و امین:

نوجوان در کنار خود نیاز به والدین و مربی امین دارد. امین کسی است که هم خودش در امنیت است و چیزی او را به هم نمی ریزد و هم فرد در کنار او احساس امنیت می کند، قابل اعتماد است و اسرار کسی را بازگو نمی کند، کسی را تحقیرش نمی کند در عوض توانایی های شخص را می بیند، اگر کار اشتباهی کرده یا راه غلطی را در پیش گرفته عاقبتش را می گوید، او را می بخشد و راهکار درست و مطمئنی به او می دهد و دلسوزش است. علاوه بر آن شخص را می شناسد و با خلیات و روحیاتش آشناست.

اگر نوجوان والدین خود را امین خود بداند سعی می کند در مشکلاتش به آن ها رجوع کند و در نهایت هیچ اتفاق یا موقعیت نامطلوبی، او را به سوی رفتارهای ناشایست نمی کشاند.

از طرفی والدین و مربیان دلسوز دقت دارند هرکس با دیگری تفاوت هایی در استعداد دارد. گاه یک نوجوان را می بینیم که علاقه زیادی به درس و بودن سر کلاس و گوش دادن و انجام تکالیف دارد اما دیگری مدام در حال بازیگوشی است و ظاهراً علاقه ای به درس نشان نمی دهد.

لذا والدین لازم است استعداد فرزند خود و علاقه او را به روش های مختلف مانند پرسیدن از خودش، توجه به علایق مانند توجه به کتاب های مورد علاقه، سرگرمی های او در اوقات فراغت و ... شناسایی کنند.

دانستن استعداد هر نوجوان توسط مربی یا والدین باعث می شود مرتب مورد تحقیر و سرکوب قرار نگیرد و از طرفی طبق توانایی ها از او انتظار عمل داشته باشند.

بنابراین برای تادیب و قرار دادن نوجوان در مسیر رشد باید مربی یا والدینی دلسوز و امینی باشد تا علاوه بر شناخت اقتضائات نوجوانی، او را کمک دهند بتواند تفکر کند و در موقعیت های مختلف نفع و ضرر ها را درست تشخیص دهد. هرچه قدرت تفکر، توان تفصیل دهی (که در ادامه به توضیح آن خواهیم پرداخت) و عاقبت نگری نوجوان بیشتر شود بهتر می تواند تصمیم بگیرد.

علاوه بر آن والدین دلسوز می دانند که باید نوجوان را به سمت استقلال در تصمیم گیری هدایت کنند و این بدان معناست که باید بستری را مهیا کنند تا نوجوان بتواند فکر کند و براساس معیار و ملاک انتخاب هایش اصلاح گردد.

هم کلامی، مهمترین اصل در برقراری ارتباط با نوجوان:

مهم ترین اصل در توانایی برقراری ارتباط با دیگران داشتن توان هم کلامی و هم فکری با آنان است لذا والدین و مربی باید در نظر داشته باشند تا اصول هم کلامی با نوجوان را رعایت نکنند هیچ ارتباط موثری بین آن ها شکل نخواهد گرفت از طرفی لازم است ابتدا والدین خود را ملزم به رعایت این اصول نمایند زیرا انتظار داشتن چنین مهارت هایی با آموزش غیرمستقیم و گاه مستقیم ممکن می شود.

از مهمترین اصول هم کلامی می توان به موارد زیر اشاره کرد:

- ✓ شناخت مخاطب و اقتضائات او (در مورد آن نکاتی در ابتدا عنوان شد).
- ✓ مهارت گفتن و شنیدن
- ✓ توجه به انواع راه های انتقال پیام
- ✓ توجه به القا و لحن در کلام
- ✓ رعایت آداب کلام
- ✓ چگونگی ارتقای اثر کلام
- ✓ توجه به شاهد در کلام

چگونگی فعال شدن تفکر در دوره دوم رشد:

همانطور که در ابتدا بیان شد مهمترین دارایی نوجوان پس از شکل گیری کلام و بروز نطق، تفکر است لذا اصلی ترین سرمایه گذاری برای آموزش در این دوره، پرورش تفکر است. در صورتی که نوجوان بتواند درست و در جهت صحیح فکر کند انتخاب هایش نیز به مرور اصلاح شده و به خیرگزینی می انجامد.

^۱ برای مطالعه بیشتر به کتاب اصول و مهارت های بلوغ با هم بودن از انتشارات قرآن و اهل بیت نبوت مراجعه نمایید.
مدرسه قرآن و اهل بیت نبوت علیهم السلام

نکته اول این که والدین سطح تفکر نوجوان را بدانند و متناسب با آن در شرایط مختلف به نوجوان راهکار یا مشورت بدهند.

رسیدن به هر سطح از تفکر، نشانه هایی دارد که والدین با کمی دقت در نوع انتخاب های فرزندشان یا واکنش آنها نسبت به جملات بیان شده، می توانند متوجه شوند.

در ابتدای دوره دوم رشد به دلیل آنکه نوجوان هنوز آنچه با حواس خود درک می کند را بهتر می فهمد لذا برای گفتگو با او از مواردی کمک می گیریم که می تواند آنها را درک کند مانند سلامتی و اعضای بدن.

این بدان معناست که برای فهماندن نفع و ضرر یا عاقبت کاری از مفاهیم انتزاعی کمک نمی گیریم بلکه از مفاهیمی که برایش قابل فهم است استفاده می کنیم.

برای مثال: اگر با موبایل یا تبلت زیاد بازی می کند :

☑ زیاد که با موبایل بازی کنی چشمهایت خسته می شود. (فعال کردن تفکر جهت سلامتی اعضای بدن)

☒ نباید با موبایل بازی کنی، وقتت هدر می رود و ...

چند نکته :

✓ باید و نباید یا امر و نهی ها به خصوص در ابتدای این دوره علاوه بر آنکه خیلی اثر نمی کند، باعث نمی شود او در مورد کارش فکر کند و شاید حس لجبازی هم در او ایجاد شود.

✓ احتمالاً او به چنین جمله ای که عنوان شد (چشمانت خسته می شود) توجه نکند اما به عنوان یک جمله قابل تامل، در مورد آن فکر می کند آنچه لازم است در نظر داشته باشید این است که جمله شما حتماً برایش قابل لمس و عینی باشد و مثلاً خسته شدن چشم هایش را پس از بازی بفهمد.

✓ اساس فعال شدن تفکر بر این است که نوجوان خودش به این مرحله برسد که نباید زیاد بازی کند یا به شما بگوید هر وقت من زیاد بازی کردم شما به من تذکر بدهید. برای همین فهم و عمل به باید نباید ها در انتهای این دوره بیان می شود.

✓ گاهی رعایت نکاتی از جانب پدر و مادر بسیاری از رفتارهای اشتباه یا افراط و تفریط ها را در نوجوان کاهش می دهد. مثلا والدینی که خودشان به موبایل وابسته نیستند یا وقتشان را در فضای مجازی نمی گذرانند و به جایش بازی ها و تفریحات مناسب با فرزندان خود دارند یا سعی می کنند با او گفتگو کنند با هم کتاب بخوانند و برنامه های متنوع دارند.

در اواسط این دوره لازم است نفع و ضرر ها از طریق توجه دادن به زمان و اجل (مهلت انجام کار) و مفاهیم مربوط به آن مانند آینده حال گذشته و توجه به توان اختیار بیان شود زیرا در اواسط دوره کم کم توان تفکر به سمت فهم مفاهیم انتزاعی تر پیش می رود.

مثال : بیان مضرات موبایل در اواسط دوره :

- ☑ میدانی اگر زیاد بازی کنی برای کارهای مهمتر وقتی نداری؟
- ☑ می توانی در این مرحله تجربه ای از خودتان در مورد از دست دادن وقت در نوجوانی تعریف کنید.

در انتهای دوره توجه دادن به علم آموزی در رابطه مساله و باید و نباید های مربوط به آن مدنظر قرار می گیرد.

دقت کنید این بدین معنا نیست که در این مقطع، والدین روند تربیتی خود را بر امر و نهی بگذارند بلکه اگر مراحل قبلی به درستی شکل گرفته باشد در این مرحله نوجوان خودش دوست دارد باید و نباید هایی را رعایت کند و لذا خود را ملزم به رعایت اصول و قوانینی می کند و در صورتی که والدین اصول تفکر را در جهت عبودیت قرار داده باشند نوجوان به سمت رعایت آداب الهی سوق می یابد.

نکته سوم والدین باید بتوانند سطح تفکر نوجوان را بالا ببرند. دقت داشته باشید تفکر از دو مسیر **دیدن و شنیدن** شکل می گیرد. آنچه مهم است این است که والدین بتوانند دیدن و شنیدن او را ارتقا دهند.

ارتقای مشاهده به این معناست که انسان بتواند با دیدن یک پدیده یا اتفاق عبرت و بگیرد. نکاتی را متوجه شود یا به جوانب آن موضوع بیشتر پی ببرد مثلاً با دیدن نان، زحمت های کشاورز، نانوا و ... را بفهمد و این باعث شود به راحتی نان را دور نریزد.

و در نهایت با دیدن یک نعمت استفاده درست از آن را متوجه شود البته انتظار نداریم در این دوره بتواند خودش را مقید به رعایت آداب کند زیرا رعایت چنین مواردی در دوره سوم یا بلوغ عقلی شکل می گیرد.

لازم است والدین در این دوره تنها توان مشاهده او را قوی کنند و قوانین را در قالب یک جمله خبری به او بگویند و البته ممکن است خودش دوست داشته باشد مواردی را عمل کند. برای مثال: اگر همه نان را درست استفاده کنند به همه نان می رسد و هیچ گرسنه ای وجود نخواهد داشت.

و ارتقای شنیدن یعنی بتواند به دقت بشنود و علمی بدست آورد. برای مثال والدین می توانند عجایب و شگفتی های یک پدیده را به او بگویند و با هم درباره آن گفتگو کنند.

مهمترین اصلی که باید والدین در آموزش تفکر در نظر داشته باشند توجه به سمت و سوی تفکر است. بنابراین **نکته سوم و مهمترین نکته** این است که والدین باید تفکر را به سمت عبودیت و ادب جهت دهند.

همانطور که گفتیم همه قبل از انجام کاری فکر می کنند و نفع و ضرر هایی را در نظر می گیرند اما مهم این است که بتوان جهت تفکر را به سمت نفع و ضررهایی سوق داد که خداوند برای انسان در نظر گرفته است.

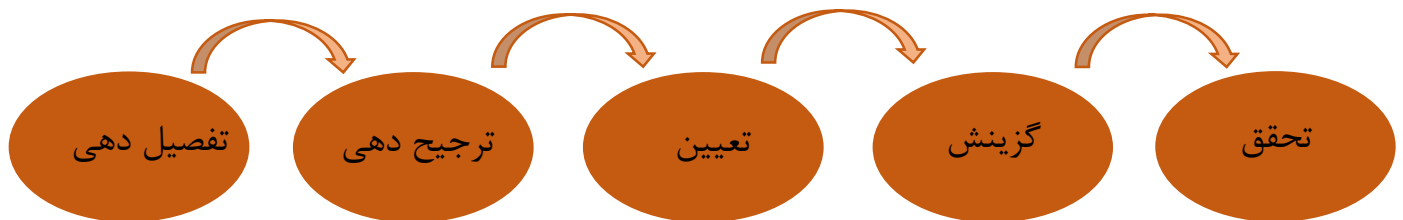
بنابراین منظور از جهت تفکر این است که انسان بتواند فکرش را در جهت عبودیت خداوند بکار گیرد نه در جهت ارضای هوای نفس و بتواند فکر کند و تشخیص دهد که در هر موقعیت چگونه می تواند با توجه به دستورات الهی رضایت خداوند را کسب کند.

لذا این وظیفه والدین است که بتوانند با همراه با ارتقای سطح تفکر، عبرت گیری، عاقبت نگری های صحیح، نفع و ضرر های الهی و ... را طبق اقتضائات و رشد تفکر، به نوجوان آموزش دهند و چنین امری مستلزم آن است که جهت تفکر والدین در مسیر حق باشد و این امکان پذیر نخواهد بود مگر آنکه قرآن و اهل بیت راهنمای والدین باشد زیرا کاملترین قوانین هستی در کلام آن هاست.

مراحل خیرگزینی:

خیرگزینی از مهمترین توانایی هایی است که باید در این دوره با فعال شدن تفکر، در نوجوان شکل بگیرد. آموزش این مهارت به نوجوان کمک می کند بتواند بهتر تصمیم بگیرد.

خیرگزینی به این معناست که انسان بتواند هنگام مواجه شدن با مسئله یا مشکلی، جوانب آن را به درستی ببیند بتواند آن مسئله را از منظر های مختلف مشاهده کند و برای حل مسئله اش راهکارهای مختلف در نظر بگیرد سپس بین راهکارها از طریق مقایسه نفع و ضررهای هر کدام و اولویت بندی، بهترین راه را انتخاب و سپس آن را تحقق بخشد.



در شکل بالا تعیین و گزینش نیز جزء مراحل است و به این معناست که نوجوان بتواند راهی که ترجیح می دهد را بیشتر مورد توجه قرار دهد، جوانب آن را بهتر بسنجد و در مرحله گزینش اراده انجام آن را می کند و موانع انجام آن مانند وسوسه، تنبلی، عجله و عوامل محیطی مانند جوگیر شدن و ... را از خود دور کرده و آن را تحقق می بخشد.

بنابراین خیرگزینی نیز مرحله ای دارد و تثبیت و آموزش هر کدام به ترتیب و با توجه به رشد تفکر نوجوان مطرح می شود.

توضیح آنکه برای آموزش مراحل خیرگزینی طبق شکل، برای مثال آموزش تفصیل، در تمامی دوره اهمیت دارد اما آموزش آن از ابتدای دوره شروع شده و تا پایان دوره تثبیت می شود.

یعنی در ابتدای دوره ما انتظار تحقق خیر یا حتی ترجیح آن را نداریم، فقط به او یاد می دهیم هنگامی که با مساله ای روبرو شد می تواند گزینه های مختلفی داشته باشد، در عین حال رشد تفکر را از موضوعات حسی مانند سلامتی و اعضای بدن آغاز می کنیم.

و به همین ترتیب پس از یادگیری تفصیل، آموزش ترجیح آغاز می شود و این آموزش نیز تا پایان دوره تثبیت می شود!

سیر رشد تفکر

باید نباید → علم آموزی → اختیار → وقت و اجل → اعضای بدن → خلقت و سلامتی

ابتدای دوره

انتهای دوره

تحقق

گزینش

تعیین

ترجیح

تفصیل

سیر خیرگزینی

آنچه در این نوشتار به آن می پردازیم:

همانطور که گفتیم عدم توجه به اقتضات نوجوانی سبب بروز مشکلات زیادی در ارتباط با نوجوان می شود که یکی از آن ها پرخاشگری است. بنابراین در گام اول لازم است علل آن به خوبی شناسایی گردد.

^۱ برای آشنایی بیشتر درباره خیرگزینی و مراحل آموزش آن، به کتاب خیرگزینی از انتشارات قرآن و اهل بیت نبوت علیهم السلام رجوع شود.

و در گام دوم لازم است والدین به عنوان بسترساز زمینه هدایت برای فرزند خود، بدانند در هنگام احساس خشم در نوجوان چه واکنشی را باید از خود نشان دهند تا زمینه انتخاب درست را در او ایجاد کنند و یا قبل از بروز چنین احساسی چه آموزش هایی را به او داده باشند تا بروز خشم، منجر به پرخاشگری و رفتارهای نامطلوب نگردد.

در این نوشتار نیز سعی کرده ایم ابتدا علل بروز این موقعیت را در نوجوان شناسایی کنیم تا در اثر بی توجهی به آن ها ناخودآگاه سبب بروز این موقعیت نشویم سپس او را کمک کنیم در چنین موقعیتی انتخاب درست داشته باشد.

تعریف خشم:

در ابتدا باید بگوییم خشم و بروز آن از واکنش های طبیعی یک فرد بوده و هنگامی رخ می دهد که شخص در موقعیتی که باب طبعش نیست، قرار می گیرد.

در این حالت بسته به ظرفیتش تحمل می کند و پس از آنکه نتوانست موقعیت نامناسب را تحمل کند درون خود احساس خشم کرده و سپس به شکل های مختلف از جمله پرخاشگری آن را بروز می دهد.

بنابراین احساس خشم واکنشی نسبت به محیط پیرامون است که نشان از عدم رضایت فرد دارد و می تواند جهتش الهی یا غیر الهی باشد.

چگونگی بروز احساس خشم:

همانطور که گفته شد باید دانست که خشم یک واکنش طبیعی در برابر موقعیت نامناسب است. کودکی که در ابتدای دوره دوم می باشد، بیشتر دوست دارد شرایط کاملاً باب طبعش باشد و در صورت نبود آن، دچار آشفتگی و عصبانیت می شود.

در مقابل شخصی که به بلوغ عقلی رسیده می داند همیشه شرایط که آن طور بخواهد نیست، علاوه بر آن می داند چه مواقعی باید عصبانی شود و در حالتی که عصبانی می شود چگونه باید آن را کنترل کند تا هم به خود و دیگران آسیب نرساند و هم موقعیت را به نحو مطلوب پیش ببرد، به همین علت ما از کودک بزرگمان که در ابتدای نوجوانی است انتظار نداریم واکنش عاقلانه ای در برابر این موقعیت از خود نشان دهد.

بروز پرخاشگری در نوجوان به عدم توانایی او در مواجهه با مسائل و محیط مربوط می شود و از آنجایی که قسمتی از آن مربوط به نوع مواجهه والدین و اطرافیان می شود لذا تهدیدی است که با اندکی صرف وقت از طرف والدین می تواند به فرصتی برای رشد نوجوان تبدیل شود.

باید دانست در صورتی که احساس خشم در انسان سرکوب شود، پیامدهای نامطلوبی مانند انزوا، خودخوری، سرزنش خود، دوری از جمع و ... دارد بنابراین باید انسان در این موقعیت به فکر راه حل باشد.

البته مواجه شدن با احساس خشم در هر موقعیت متفاوت است گاه با چند لحظه سکوت همه چیز درست می شود گاه باید جمله کوتاهی گفت. گاه باید چند روز از ماجرا یا موقعیت بگذرد. در هر صورت باید واکنش انسان در هر شرایط هوشیارانه و عاقلانه باشد.

بررسی علل خشم در نوجوان:

طبق آنچه گفتیم در مرحله اول باید علل بروز خشم را در نوجوان بررسی کنیم.

به راحتی می توان دریافت که علت بسیاری از پرخاشگری ها، رفتار اشتباه والدین یا اطرافیان هنگام عصبانیت است که با تغییر رفتار آنان، بسیاری از زمینه های بروز خشم جلوگیری خواهد شد.

اما برخی زمینه های خشم مربوط به ندانستن اقتضائات نوجوانی توسط والدین و مواجهه اشتباه با نوجوان است مثلا نوجوانی که نیاز به توجه دارد اما والدین این مسئله را نمیدانند و به علت مشغله کاری فرصت با او بودن را ندارند.

برخی علت ها مربوط می شوند به تغییرات درونی نوجوان و ناتوانی در پذیرش آن، اما در صورتی که والدین او را در موقعیت های مختلف رها نکنند و کمکش کنند و توان تفکر و انتخاب صحیح را به او بدهند بسیاری از مشکلاتش در این رابطه نیز حل خواهد شد.

برخی دیگر عوامل، اتفاقاتی بیرونی هستند که گاه والدین یا نوجوان به طور مستقیم در آن دخالتی ندارند.

و برخی علل مربوط به وجود مشکلاتی در دوره اول رشد است. در صورتی که نوجوان در کودکی بازی نکرده باشد یا از حمایت عاطفی والدین برخوردار نبوده باشد مشکلاتی در نوجوانی ایجاد می شود که یکی از آن ها پرخاشگری خواهد بود البته والدین میتوانند با جبران اشتباهات گذشته خود و برقراری رابطه صمیمی و محبت آمیز با فرزند خود بسیاری از آسیب های آن دوره را جبران کنند.

بنابراین می توان علت عصبانیت نوجوان را در چند دسته تقسیم نمود:

- (۱) نوع رفتار والدین و اطرافیان با هم و با نوجوان
- مشاهده دعوا و تنش های والدین با هم

- آشفته‌گی والدین یا اطرافیان در موقعیت های مختلف

(۲) تغییرات درونی نوجوان به لحاظ روحی و جسمی

- کمالگرایی و موفق نبودن در دستیابی به آن
- احساس نیاز به شادی و نشاط
- احساس ناتوانی در رویارویی با مسائلی که به طور طبیعی با آن روبروست مانند ارتباط با دوستان و اطرافیان، انجام تکالیف و ... به دلیل عدم آموزش یا عدم برنامه ریزی و ...
- عدم توانایی در بیان احساسات و کنترل هیجان و بروز هر هیجانی به وسیله خشم
- ناتوانی در تفصیل مسئله ای و اجبار در یک راه حل برای رسیدن به خواسته
- تغییرات هورمونی که نتیجه آن حساسیت بیش از اندازه در مسائل است
- آستانه تحمل کم به دلایل سوء تغذیه و مزاج نامعتدل

(۳) نوع رفتار والدین و مربی با نوجوان بدون در نظر داشتن اقتضات سنی و تغییرات درونی او

- احساس اهانت به شخصیت در ارتباط با اطرافیان مانند ندادن حق انتخاب به نوجوان، بی توجهی به او از طریق غیبت طولانی یکی از والدین، و ...
- عدم نشاط و شادی و صمیمیت بین اعضای خانواده
- بی توجهی به توانایی ها و تحقیر
- سخت گیری، بهانه جویی و امر و نهی والدین به علت تعارض با هم

(۴) عوامل بیرونی

- وجود عاملی که آرامش نوجوان را به هم می زند و عدم توانایی مقابله با آن مانند توهین دیگران به خودش یا والدینش و ...
- بروز یک اتفاق غیرمنتظره میان برنامه ها
- اتفاقی ناگوار مثل فوت یکی از والدین، تصادف، مشکلات مالی و ...
- تکالیف یا مسئولیت های خارج از حد توان و اجبار و تحمیل در انجام آن
- بازی های کامپیوتری و تماشای تلویزیون به مدت طولانی مدت

۵) وجود مشکلاتی در دوره اول رشد (کودکی)

- عدم بهره مندی کامل از عاطفه والدین
- عدم کودکی و بازی در این دوره

نکته: دختران کمتر عصبانیت خود را با پرخاشگری بروز می دهند و بیشتر در خود می ریزند که منجر به حسادت، گوشه گیری از جمع و ترک دوستان، گریه و ... خواهد شد و پسرها بیشتر خشم خود را به شیوه های بدنی بروز می دهند زیرا زبان بدن فعال تری دارند و در خودشان توان مقابله را می بینند.

از آنجا که بسیاری از علل بروز خشم به نوع رفتار دیگران مربوط می شود لازم است والدین و مربی جهت پیشگیری از زمینه های بروز آن به نکات زیر توجه نمایند:

نوع رفتار والدین و اطرافیان با هم

- ❖ آیا می دانید نوع برخورد شما با نوجوانی که عصبانی است، رفتار او را در آینده تحت تاثیر قرار می دهد؟
- ❖ آیا می دانید علت بسیاری از پرخاشگری ها در نوجوان تقلیدی و یا مربوط به نوع مواجهه والدین با او می باشد؟
- ❖ آیا انتظاراتی که از عاقلانه رفتار کردن فرزندان دارید از خودتان هم دارید؟ یا خیلی موارد به مصلحت و میل خود عمل می کنید؟
- ❖ آیا به رفتار خود با همسر فرزند مادر برادر و سایر افراد دقت کرده اید؟

بسیاری از رفتارهایی که از انسان بروز پیدا می کند ناشی از رفتارهایی است که در موقعیتی مشابه از دیگران دیده یا شنیده و به صورت ناخودآگاه در او نیز بروز پیدا کرده است.

از آنجا که اولین محل رشد کودک، خانواده محسوب میشود، او نیز نوع مواجهه در موقعیت های مختلف را از والدین خود یاد می گیرد بنابراین:

- لازم است والدین و اطرافیان در کنترل عصبانیت الگوی خوبی باشند و راهکارهای عقلانی در این هنگام از خود نشان دهند.
- لازم است والدین هنگام عصبانیت تصمیم گیری و اقدام به عمل نکنند.
- لازم است والدین حساسیت خود را نسبت به موضوعات نه چندان مهم پایین بیاورند اما نسبت به موضوعات مهم تر ناراحتی خود را به صورت کنترل شده و موثر ابراز کنند.
- باید در نظر داشت که حساسیت ها و عدم آرامش والدین یا به هم ریختگی آنان در موقعیت های مختلف به صورت ارثی به فرزندان نیز منتقل خواهد شد حال ممکن است این عدم آرامش خود را در همان موقعیت و شرایط نشان ندهد بلکه پس از سال ها و حتی به صورت های دیگر فرزند را در موقعیتی آشفته و در نهایت عصبانی کند.
- دقت کنید نوجوان باید پایبندی به اصول را از ما یاد بگیرد مثلا من که مادر او هستم هر قدر هم که عصبانی بشوم داد نمی زنم یا چیزی را پرتاب نمی کنم و ... و در عوض یکسری کارهای دیگر انجام می دهم مثلا روی صورتم آب می ریزم یا از جایم بلند می شوم یا می نشینم یا سعی می کنم حرفم را با آرامش بگویم یا سریع یک لبخند می زنم تا کمی حالم بهتر شود یا آن محل را ترک میکنم.

۲) تغییرات درونی در نوجوان

کمالگرایی

- ❖ آیا رفتار او را پس بی نتیجه ماندن در درخواستی از پدر دیده اید؟
- ❖ به نظر شما این واکنش طبیعی محسوب می شود؟
- ❖ واکنش شما در مقابل رفتار او چگونه بوده است؟

باید توجه داشته باشید که هلع بودن یکی از صفات انسانی است که در هرکس وجود دارد یعنی وقتی نعمت یا امکاناتی ندارد می خواهد هرچه سریعتر به آن برسد و وقتی به آن می رسد آن را از دیگران منع می کند، این صفت باید کنترل شود و ما هنوز از نوجوانمان توقع نداریم که بتواند آن را مدیریت کند.

از آنجا که نرسیدن و منع کردن والدین از خواسته هایی که نوجوان زودتر از موعد می خواهد به آن برسد یا خواسته هایی که عاقلانه نیست یکی از علل بروز خشم است بنابراین والدین باید با صبر و حوصله باشند و توجه کنند که:

- با فراهم کردن تمام آنچه او می خواهد به این صفت دامن نزنند زیرا او را نازپرورده و بی صبر میکند.
- در مقابل خواسته هایی که اصلا عاقلانه نیست کوتاه نیایند (حتی اگر بسیار عصبانی شود) مثل خرید تبلت یا موبایل (اگر بین والدین و نوجوان صمیمیت باشد او راحتتر این موضوع را می پذیرد)
- خواسته هایی که شرایطش هست و نیاز دارد را فراهم کنید.
- در بعضی موارد با گفتگو در مورد زمان مناسب خرید، علت خرید، صبر کردن و خریدن یک وسیله مهمتر به جای وسیله ای که همه دارند و امکان مالی آن صحبت کنید.

برخی اوقات نوجوان برای خواسته یا هدفی که دارد تلاش می کند اما به هدف مطلوب خود نمی رسد یا حتی ممکن است تلاش قابل توجهی نداشته اما انتظار دارد به نتیجه دلخواه

خود برسد این دو موقعیت هم می تواند او را عصبانی کند، لازم است والدین موارد زیر را رعایت نمایند:

- از او توقع بیش از توانایی هایش نداشته باشید.
- موفقیت های کوچکش را ببینید و او را در جمع تشویق کنید تا جرئت کارهای بزرگتر را پیدا کند.
- او را به کارهای جمعی تشویق کنید. اما ممکن است نوجوان نسبت به کارهای جمعی کراهت داشته باشد و نتواند با جمع های دوستانه مرتبط شود، دقت کنید برخی بچه ها از سن کم ارتباط با بچه های دیگر را دوست دارند و برخی کمتر. بنابراین لازم است آنان را به اجبار وارد جمع نکنید و توجه کنید این کار نیاز به زمان و آموزش دارد.
- اگر در کاری که شروع کرده ناموفق بوده به او امیدواری دهید و تلاش او را با ارزش تلقی کنید و او را کمک کنید تا برای موفقیت تلاش بیشتری کند.
- در کارهایی که شروع می کند او را کمک کنید و در نهایت نوجوان را پیروز بدانید.
- تجربیات خود را هرچند اندک با مهربانی در اختیارش قرار دهید.

احساس ناتوانی در رویارویی با مسائلی که به طور طبیعی با آن روبروست:

- ❖ آیا تا بحال دیده اید در انجام کارهای معمولی اش ناموفق باشد؟
- ❖ چه میزان از پرخاشگری او مربوط به عدم توانایی او در انجام کارهاست؟
- ❖ آیا والدین در بهبود این وضعیت می توانند کاری کنند؟

والدین باید در نظر داشته باشند نوجوان نه آنقدر بزرگ است که بتواند به تنهایی مسائل را حل کند و نه آنقدر ضعیف که در هیچ موردی نتواند تصمیم گیری کند پس والدین باید او را کمک کنند زیرا در بسیاری از موارد احساس ناتوانی می کند بنابراین:

- ابتدای این دوره در بسیاری از مسائل به او کمک کنید حتی تمیز کردن اتاق. توجه کنید شما کارهای او را انجام نمی دهید بلکه با هم انجام می دهید و در نهایت از او تشکر می کنید.
- قبل از ورود به هر کار آموزش های لازم و مورد نیاز را به او بدهید یا از کسی بخواهید او را کمک کند یا کتاب های مرتبط رابه او پیشنهاد دهید تا هنگام ورود به عرصه جدید دچار سردرگمی نشود.
- برای موفقیت در برنامه هایی که برای خود در نظر دارد بسته به سن برنامه ریزی و صبر و استقامت برای رسیدن به نتیجه را آموزش دهید.
- برای داشتن ارتباط موثر با دیگران عجله نکنید فعلا مرتبط کردن نوجوان با هم سن و سالانی که با آن ها هم عقیده و هم فکر هستید مهم تر است زیرا تاثیرپذیری او از جمع دوستانه به مراتب بالاتر می باشد.

عدم توانایی در بیان احساسات و بروز هر هیجانی به وسیله خشم:

- علاوه بر آنکه که نوجوان هنوز نمی تواند هیجانات خود را کنترل کند و در بروز صحیح آن نیز با مشکل روبرو است. گاهی اتفاق می افتد که نوجوان در بیان احساسات خود به جای حرف زدن یا رفتار مناسب دیگر تنها پرخاشگری می کند بنابراین:
- لازم است به او یاد داده شود که اگر کسی را دوست دارد، از کسی ناراحت است یا در حال بازی اند و می بازند یا برنده می شوند و ... هرکدام را باید به نحو مطلوب نشان دهند و البته نیاز به گذر زمان و مشاهده الگوی رفتاری از دیگران دارد.
 - والدین و مربی خوشحالی یا ناراحتی خود را در موقعیت های مختلف به او نشان دهند تا او هم تخلیه هیجاناتش را به درستی یاد بگیرد.
 - لازم است برای تخلیه هیجاناتش برنامه ای داشته باشید مثلا با او بازی هایی که دوست دارد انجام دهید و یا او را به جاهایی که دوست دارد ببرید.

ناتوانی در مشاهده راه حل های مختلف :

در صورتی که نوجوان برای رسیدن به هدف خود تنها یک راه را در نظر داشته باشد و به هرعلتی نتواند به آن عمل کند عصبانی خواهد شد و در صورتی می تواند راه حل های مختلف را پیش روی خود ببیند که تفکرش فعال شده باشد. در ادامه این مهارت را توضیح خواهیم داد.

تغییرات هورمونی:

همزمان با نوجوانی تغییراتی در بدن رخ داده که ممکن است به لحاظ روحی او را آسیب پذیر کند برای مثال روی مسائل کوچک و پیش پا افتاده به شدت حساسیت داشته و به صورت پرخاشگری یا گوشه گیری بروز پیدا می کند. لازم است والدین در موارد مختلف از او بهانه جویی نکنند و بدانند این دوره گذراست. البته می توانند برنامه هایی مانند ورزش، کلاس های مورد علاقه و ... برای او ترتیب دهند که شرایطش را مطلوب کند.

آستانه تحمل کم به دلایل سوء تغذیه و مزاج نامتعادل:

بسیاری از علت های خشم در نوجوان به صورت ناخودآگاه است زیرا سیستم بدن او از حالت تعادل خارج شده است بنابراین:

- والدین در حد توانایی خود باید از ابتدا از دادن تنقلات مضر مانند پفک چیپس فست فود ها به فرزندان خود خودداری کنند و مزاج آنان را به تنقلات خانگی خوشمزه عادت دهند.
- لازم است علایم مزاج های مختلف را بشناسید یا به پزشک طب سنتی مراجعه کنید و تا در صورت سوء مزاج، اصلاح صورت بگیرد و به لحاظ غذایی غذا هایی متناسب با طبع، به او داده شود.

۳) رفتار والدین و اطرافیان با نوجوان، بدون در نظر داشتن اقتضائات سنی و

تغییرات درونی او

احساس اهانت به شخصیت:

- ❖ آیا رفتار او را پس از آنکه در جمعی به نظرش بی توجهی شده زیر نظر داشته اید؟
- ❖ آیا تابحال دیده اید نوجوانی از روی احساس اهانت پرخاشگری کند؟
- ❖ چگونه این رفتارش را توجیه می کنید؟ آیا به او حق می دهید؟
- ❖ واکنش او هنگامی که در بین دوستانش مغلوب می شود چگونه بوده است؟
- ❖ فکر می کنید رفتارهای شما نسبت به او در پرخاشگری هایش چقدر تاثیر دارد؟
- ❖ چه میزان از پرخاشگری های فرزندتان به احساس کمبود مالی و امکانات خاص مربوط می شود؟
- ❖ چه میزان از پرخاشگری ها مربوط به عدم همراهی یا توجه شما به اوست؟
- ❖ آیا به علت مخالفت های او دقت کرده اید؟
- ❖ آیا فرزندی که قبل از این پرهیجان و پرتحرک بود را اینگونه منزوی و بی میل و رغبت یا عصبی و پرخاشگر تصور می کردید؟
- ❖ واکنش او هنگام مشاهده محبت زیاد اطرافیان به خواهر یا برادر کوچکش چه بوده است؟
- ❖ واکنش او هنگام احساس توهین به اعتقادات و باورهایش چیست؟

والدین باید در نظر داشته باشند که نوجوانی مقطع خاصی از زندگی است و شخصیت فرد در حال شکل گیری می باشد و نوجوان به طور مستقیم احساس اهانت یا کرامت به خود را می فهمد.

از عوامل مهم عصبانیت در نوجوان احساس توهین به شخصیت اوست که ممکن است به علت برداشتن وسایل، بی توجهی به انتخاب ها یا توانایی ها، مسخره کردن او در جمع های دوستانه و خانوادگی و ... باشد.

از طرفی والدین بعضی اوقات این احساس را در نوجوان سرکوب می کنند و به جای آنکه از دید او به مشکلی که برایش پیش آمده نگاه کنند به او می گویند اشکال ندارد تو بزرگ شدی یا اینکه آدم نباید اینقدر لوس باشد و

نتیجه ی احساس اهانت به شخصیت غیر از بروز ظاهری مثل خشم، به صورت مشکلات جدی تری مانند آسیب رساندن به خود، ترس از ورود به جمع، عدم عزت نفس و احساس سرخوردگی و ... نیز نمایان می شود، بنابراین لازم است:

- او را در جمع ها به حساب آورید در مواردی که امکانش هست نظرش را بپرسید و در برخی موارد به نظرش عمل کنید.
- در حد توانایی و حوصله اش مسئولیت های مختلف به او بسپارید و به او اعتماد کنید و البته در انجامش به او کمک کنید یا تجربیات خود را در اختیارش قرار دهید.
- محبت های کلامی و احترام به او مخصوصا در جمع را هیچ گاه از یاد نبرید.
- در مقابل کارهای نوجوان صبور باشید و به جای بحث های مجاب کننده، با او هم فکری کنید.
- اگر از دوستانش یا معلمش به خاطر بی توجهی به نظرش ناراحت است ابتدا با او همدردی کنید و به حرفش خوب گوش دهید و از خاطرات خودتان و دوستانتان در این مورد تعریف کنید و سپس به او بگویید در جمع نمی توان نظر همه را پذیرفت و این نباید باعث بشود که ما فکر کنیم آن ها می خواستند به ما بی احترامی کنند یا نظر ما اهمیت نداشته و
- حتما موقع برداشتن وسایلی از او اجازه بگیرید تا او هم یاد بگیرد.
- اگر به وسیله خاص علاقه زیاد و وابستگی دارد سعی کنید مستقیما او را نهی نکنید شاید اینکار نیاز به گذر زمان داشته باشد همچنین لازم است خود والدین به یک وسیله وابستگی نداشته باشند.
- گاه به دلایل مختلف خود را خیلی قبول دارد و فکر می کند دیگران باید بیش از بقیه به او توجه کنند و نظرش را بپذیرند مثلا چون قوی تر از بقیه است یا چون وسایلی از بقیه مدرسه قرآن و اهل بیت نبوت علیهم السلام

شیک تر است و چون این اتفاق نمی افتد او بسیار عصبانی می شود در این صورت باید متناسب با ظرفیت و توانی که دارد به او مسئولیت بدهید مثلاً به کسی که قوی تر است کارهایی را واگذار کنید که نیاز به قدرت بدنی دارد یا کسی که وسیله اش بهتر از بقیه است آن را به دوستش قرض بدهد و ...

- برای مجاب کردن یا راضی کردن او زیاد بحث و جدل نکنید.
- او را با همسالانش مقایسه نکنید.
- نه تنها در حضور دیگران بلکه وقتی با او تنها هستید سرزنشش نکنید و ناتوانی هایش را به رخ او نکشید فراموش نکنید او هنوز مستقل نیست و شما باید او را مساعدت کنید.
- از دیگر علل اهانت به شخصیت احساس حسادت است به این معنا که گمان می کند باید از همه بالاتر باشد، در این حالت با دیدن توانایی یا امکانات خاص از دوست خود و مقایسه نادرست، توانایی های خودش را ندیده و در صدد رقابت با او بر آمده و منجر می شود که در مواردی جزئی با هم دعوا کنند. لازم است به او گفته شود هرکس توانایی و استعداد خاص دارد و قرار است با تلاش به موفقیت برسد.

عدم شادی و نشاط و وجود سخت گیری ها:

- ❖ آیا دیده اید که با یک گفتگوی ساده بین شما و فرزندتان، او ناگهان عصبانی شود و در اتاق را به شدت ببندد؟
- ❖ چرا می تواند ساعت ها با دوستانش صحبت کند اما با یک گفتگوی ساده با شما، از کوره در می رود؟
- ❖ آیا برای فرزندانتان به اندازه ی کافی وقت برای صحبت کردن و هم فکری یا مشارکت در کار و مسئولیتی دارید؟
- ❖ آیا با هم به تفریح می روید؟

- همواره در خانه و با تک تک اعضای خانواده صمیمی بوده و سعی کنید اوقات خوشی را در کنار هم داشته باشید.
- به یاد داشته باشید سخت گیری ها و بهانه جویی ها و به دنبال آن امر و نهی های بی مورد در همه زمینه ها بدون در نظر داشتن موقعیت و ظرفیت نوجوان نه تنها فایده ای ندارد بلکه ممکن است پرخاشگری و لجبازی به همراه داشته باشد.

۳) عوامل بیرونی:

وجود عاملی که آرامش نوجوان را به هم می زند و عدم توانایی مقابله با آن:

- ❖ آیا تا بحال دیده اید بدون دلیل موجهی رفتار پرخاشگرانه ای داشته باشد؟
- ❖ آیا نگران پرخاشگری های بی دلیل او شده اید؟

برخی اوقات ممکن است مشکلی در مدرسه یا با معلم یا با دوستان پیش آمده باشد و نوجوان از بیان آن می ترسد یا می خواهد آن را به تنهایی حل کند و یا اینکه مسئله ای او را آزار می دهد و نمیتواند به کسی بگوید و آن را درون خود می ریزد و این عامل باعث می شود شما بر اثر یک اتفاق معمولی، بروز آن را به صورت عصبانیت مشاهده کنید و نتوانید علت خشم او را تشخیص دهید بنابراین در قدم اول لازم است بدانید :

- همواره با او صمیمی و مانوس باشید و اگر کاری نادرست و غیر عقلانی انجام داد او را سرزنش و تحقیر نکنید سعی کنید با او صحبت کنید و عواقب آن کار را برایش توضیح دهید تا هنگام بروز مسئله یا مشکلی اولین پناهگاهش شما باشید.
- هنگام رخداد مشکلی وقتی به شما رجوع کرد و مشککش را بیان کرد شما خوب به حرف هایش گوش دهید از خودش بپرسید به نظرت چه کار کنیم بهتر است؟ شما هم راه حل هایی پیش پایش بگذارید و سعی کنید با هم مشکل را حل کنید.

در قدم دوم اگر عصبانیت های مکرر و بی دلیل او را مشاهده کردید سعی کنید باب گفتگویی را با او باز کنید و با آرامش فقط به حرف هایش گوش دهید و سپس با هم راهکاری پیدا کنید یا اگر مشکل پیش آمده فراتر از حد تصور شماست آن را با معلم یا فرد مورد اعتمادی در میان بگذارید و درصدد رفع آن باشید.

بروز یک اتفاق غیرمنتظره میان برنامه ها :

گاه برای خودمان نیز پیش آمده که بروز یک اتفاق ناگهانی همه برنامه هایمان را به هم ریخته و ما را آشفته و عصبانی می کند، همین اتفاق برای نوجوان نیز ممکن است او را عصبانی کند در این صورت باید توجه کنید:

- در این حالت او را تنها نگذارید و سعی کنید اول آرامش خود و سپس نوجوان را حفظ کنید.
- سپس با همفکری نوجوان، انواع راه ها برای رسیدن به برنامه خود را پیدا کنید.
- در صورتی که هیچ راهی برای رسیدن به برنامه پیدا نشد برنامه دیگری را در زمان بعدی ترتیب دهید.
- گاهی اوقات در هیچ صورتی امکان رسیدن به برنامه مورد نظر نیست یا والدین بنا به صلاح دید خود برنامه ای دارند که به مزاج فرزند خوش نمی آید در این صورت لازم است والدین نظر خود را اعمال کنند هرچند عکس العمل مناسبی از نوجوان نبینند.

بازی های کامپیوتری و برنامه های تلویزیونی به مدت طولانی:

- لازم است والدین وابستگی به برنامه یا فیلم خاص و پیامرسان هایی چون تلگرام و ... نداشته باشند.
- برای تماشای تلویزیون و بازی زمانی تعیین شود به این صورت که پس از زمان مشخص تلویزیون خاموش شود.
- از طرفی لازم است به محتوای فیلم و بازی ها توجه بسیار شود و بازی هایی که خشن اند یا باعث برانگیختن خشم می شود نصب نکنند.

- برای تماشای کمتر تلویزیون و بازی های کامپیوتری از او دعوت به بازی با هم کنند یا با او به تفریح بروند.

بروز خشم و ارتباط آن با تفکر:

هدف این است که والدین و مربی به نوجوان خود کمک کنند تا او بتواند در چنین حالتی قبل از اقدام فکر کند و بهترین راه حل و موثرترین آن را با توجه به موقعیت، عملیاتی نماید. طبق آنچه در مقدمه ذکر شد لازم است برای آموزش تفکر در این دوره به سه عامل دقت شود:

- (۱) توجه به سطح تفکر
- (۲) ارتقای سطح تفکر
- (۳) جهت تفکر در راستای عبودیت

(۱) توجه به سطح تفکر

والدین هنگام آموزش نوع مواجهه با خشم در نوجوان خود باید توجه داشته باشند راهکارها یا بیان نفع و ضرر ها باید متناسب با سطح تفکر در نوجوان باشد .

همانطور که در مقدمه نیز بیان شد در ابتدای این دوره هنوز نوجوان نمی تواند متوجه مفاهیم انتزاعی شود بنابراین هنوز باید از طریق محسوسات یعنی آنچه را با حواس خود درک می کند جملاتی را به او گفت در غیر اینصورت گفتن یا نگفتن آن خیلی تفاوتی نمی کند.

می توان در بیان نفع و ضرر پرخاشگری توجه او را به آفرینش، سلامتی و اعضای بدن داد و توان مشاهده او را قوی کرد.

برای مثال:

- می دانی وقتی عصبانی شده بودی چشمهایت قرمز شده بود؟
- به نظرت وقتی عصبانی می شوی از زبانت چه کمکی می توانی بگیری؟
- می خواهی نقاشی یک آدم عصبانی را بکشی؟
- کسی که عصبانی بشود دهانش خیلی باز می شود؟ اون موقع زبانش را همه می بینند.

در اواسط این دوره نوجوان تفکرش بالاتر رفته و مفاهیم انتزاعی را متوجه می شود مانند زمان، وقت، اختیار و ...

برای مثال:

- ☑ می شود قبل از اینکه عصبانی شویم فکر کنیم، آیا عصبانیت فایده های هم دارد یا اوضاع را خرابتر می کند؟
- ☑ آیا وقتی عصبانی هستی زمان خوبی برای تصمیم گیری هست؟ اگر آرامتر باشی بهتر صحبت نمی کنی؟
- ☑ کسی که زود به زود عصبانی می شود در آینده نمی تواند دوستان زیادی داشته باشد.

و در انتهای دوره توجه به علم آموزی در باره مساله و باید و نباید مطرح می شود. در این مقطع نوجوان سعی می کند خودش هنگام عصبانیت به باید نباید هایی عمل کند یعنی ابتدا شرایط را بسنجد سپس تصمیم بگیرد.

(۲) ارتقای سطح تفکر

همانطور که در مقدمه نیز بیان شد فعال کردن تفکر از دو مسیر اصلی اتفاق می افتد: **شنیدن** و **مشاهده**. برای نمونه جهت ارتقای سطح تفکر هنگام عصبانیت می توان به گزینه های زیر اشاره کرد:

- ❖ شنیدن نظرات افراد مختلف در مدرسه، جمع والدین، آشنایان و دوستان و ...
- ❖ شنیدن یا فهمیدن جوانب مسئله ای از طریق خواندن کتاب یا ... ، مثل دانستن نفع و ضرر ابراز خشم و ...
- ❖ مشاهده رفتار دیگران با هم و با خود نوجوان
- ❖ شرکت در جلسات قرآنی، معنوی و علمی
- ❖ و ...

شنیده‌ها و مشاهده‌ها باعث می‌شود نوجوان به صورت تقلیدی در رفتار، از دیگران الگو بگیرد یا بسته به رشد تفکر خود، رفتار خوب و بد را با توجه به نفع و ضرر و عاقبتی که دارد مقایسه کند به آن عمل کند.

(۳) جهت تفکر در راستای عبودیت

همانطور که در مقدمه ذکر شد سعی می‌کنیم نکته ۲ را در اصلاح جهت تفکر دقت داشت باشیم: **اول** آنکه پدر و مادر در موقعیت خشم به فکر جلب رضایت خداوند هستند نه ارضای هوای نفس یا خالی کردن خود.

بنابراین اصلاح جهت تفکر در نوجوان بیشتر به آموزش غیر مستقیم نیازمند است به این صورت که نوجوان والدین خود را می‌بیند که با اتفاقات جزئی مانند آماده نبودن غذا، تمیز نبودن خانه و ... عصبانی نمی‌شوند و اتفاقات مهمتر مانند پایمال شدن حقوق دیگران، خراب شدن وسیله امانتی و ... ناراحت می‌شوند و هنگام عصبانیت سعی می‌کنند از حدود الهی خارج نشده و باعث اذیت کسی نشوند و از طرفی خشمشان را به روش‌های مختلف مانند نفس عمیق، سکوت، تغییر وضعیت و ... کم کرده و سپس تصمیم می‌گیرند.

و **دوم** آنکه دقت دارند که راهکار، تشویق، تنبیه یا بیان نفع و ضررها و ... جهت تفکر نوجوان را شکل می‌دهد.

برای مثال اگر پدر و مادری هنگام عصبانیت فرزند خود از دوستانش به او بگویند: "چرا حقت را نگرفتی؟ چرا حالش را نگرفتی؟" یا عباراتی چون "چه قدر بی‌عرضه‌ای، تو هم مثل خودش با او رفتار می‌کردی یا ... " دفعه بعدی که نوجوان در چنین موقعیتی قرار می‌گیرد فکر می‌کند چه طور می‌تواند حال دوستش را بیشتر بگیرد یا قدرتش را به او نشان دهد و ...

راهکارهای عملیاتی برای کنترل خشم نوجوان:

خشم هم یک واکنش لحظه ای است و هم تدریجی ، یعنی با انباشته شدن چندین رفتار از سایرین در ذهن و عدم تخلیه آن، ایجاد می شود. لذا لازم است که والدین قبل از بروز خشم آموزش هایی را به او بدهند تا هنگام عصبانیت هوشیارانه دست به اقدام بزنند. بنابراین والدین هم باید بدانند وقتی نوجوان عصبانی شد چه واکنشی از خود نشان دهند و هم اینکه از قبل به او آموزش هایی متناسب با تفکر و اقتضائات به او داده باشند.

بنابراین والدین و مربی باید به نوجوان کمک کنند تا او **توان کنترل خود و انتخاب صحیح** در شرایط عصبانیت را داشته باشد، تحقق این شرایط نیاز به فعال شدن توان تفکر دارد.

نکته قابل توجه آن است که والدین و مربی باید در حصول نتیجه بردبار بوده و خودشان در شرایط مختلف به آنچه نوجوان را به آن توصیه می کنند عامل باشند و فرزند خود را همواره کمک و همراهی کنند.

دقت کنید بیان راهکارهای پیش رو باید همراه با زیرکی و هوشیاری والدین باشد برای مثال برخی موارد شرایط به نحوی است که والدین باید سکوت کنند گاه می توانند فقط یکی از جملات و راهکارها را به او بگویند و برخی اوقات بسته به ظرفیت نوجوان یکی یکی مراحل را با هم پیش می روند تا با هم به راه حل عقلانی برسند.

باز هم تکرار می کنیم اولاً نوع رفتار اطرافیان و به خصوص والدین، مربی و دوستان در الگو برداری نوجوان بسیار اثر گذار است بنابراین باید علاوه بر رفتار مناسب والدین، در انتخاب معلم خوب دقت داشته، جمع دوستانه را نظارت داشته باشید و او را با دوستان خوب مرتبط کنید و پس از آن هرچه قدرت علم و تفکر نوجوان درباره عاقبت نگری و بررسی نفع و ضرر و مقایسه و ترجیح کار درست و تحقق آن بالاتر رود رفتار او نیز در موقعیت های مختلف عاقلانه تر خواهد شد.

راهکارهایی که در ادامه بیان خواهیم کرد در جهت رشد تفکر نوجوان خواهد بود تا ان شالله او را به سمت خیرگزینی در مواجهه با موقعیت خشم هدایت کنیم.

گام اول: مهارت تفصیل دهی

- (۱) بررسی عصبانیت و مسائل پیرامون آن
(۲) بررسی انواع راه ها هنگام عصبانیت

این مهارت به مرو به نوجوان کمک می کند وقتی موقعیت نامطلوبی برایش ایجاد می شود اولاً باید خوب، شرایط را بسنجد و سپس راه های مختلف را برای بهبود آن در نظر بیاورد. پس از آنکه والدین نوجوان را در شرایط عصبانیت می بیند لازم است با ترتیب دادن گفتگویی ساده از او بپرسند:

- چرا عصبانی هستی؟ یا چه اتفاقی افتاده؟ البته نه با لحن تحقیر...
- برایم توضیح بده چه مشکلی پیش آمده؟

در مرحله اول باید اجازه دهید فرزندتان خوب حرفش را بزند و شما با آرامش به او گوش دهید.

وقتی با فرزندتان هنگام احساس خشم یا پرخاشگری روبرو می شوید همانطور که در ابتدا هم بیان شد باید بدانید احساس خشم یک واکنش طبیعی است بنابراین نباید آن را سرکوب کنید یعنی به او بگویید نباید عصبانی می شدی یا چرا عصبانی شدی. لذا اولین قدم همدردی است و والدین یا مربی دلسوز و امین می دانند که باید از علت عصبانیتش بپرسند و از منظر او به بررسی اتفاقی که افتاده نگاه کنند، شنونده خوبی باشند و بعد راه حل بهتر را به او پیشنهاد دهند یا از خودش بپرسید چه کاری بهتر است.

باید بدانید آنچه او را ناراحت کرده از نظر شما خیلی کم اهمیت است اما برای خودش خیلی مهم بوده و طبیعی هم هست. بنابراین باید او را درک کنید و وارد فضای فکری او شوید و از دید او به این مسئله نگاه کنید.

مثلاً اگر برادر کوچکش مدادش را برداشته به او نگوید اشکال ندارد یا چرا ناراحت می شوی او کوچکتر از توست و ...

این جملات به او القا می کند که برادر کوچکش مهمتر از اوست و فکر می کند در خانواده به او بی توجهی شده است. (گمان می کند او را فردی که دارای استقلال و شخصیت است در نظر نمی گیرید.)

بنابراین گام اول دیدن مسئله از دید اوست. این موضوع به شما کمک می کند خودتان را جای او بگذارید مثلاً می توانید شما هم ابراز ناراحتی کنید.

در گام دوم به او می گوئید به نظرت چه طور می توانیم مداد را بگیریم؟ مثلاً من با او بازی میکنم و یه جوری که حواسش به بازی میره مدادت را می دهم.

اگر دوباره تکرار شد و او عصبانی آمد این بار به او بگوئید من مدتی که در حال نوشتن هستی با برادرت بازی می کنم یا می توانی روی میز کارهایت را انجام دهی یا

همین گفتگوی ساده کافیست تا یاد بگیرد وقتی چیزی او را عصبانی می کند راه های مختلفی برای بهبود وضعیت خود دارد. (توان تفصیل)

همانطور که در مقدمه گفته شد گاه علت عصبانیت نوجوان در مواقع مختلف این است که نیاز به توجه دارد. در صورتی که این نیازش جواب داده شود بسیاری از رفتارهایش نیز اصلاح می شود.

مثلاً می توانید با او و بدون خواهر یا برادر کوچکش به پارک بروید و حسابی با او بازی کنید. در صورتی که فرزند کوچکتر از او دارید برای نوجوان هم زمانی را خالی کنید.

طبق آنچه بیان شد لازم است والدین نیز بتوانند همراه نوجوان خود شرایطی را که او احساس عصبانیت دارد را تفصیل دهند تا بتوانند به او راهکارهای مختلف بدهند.

سوالات زیر را (البته نه همه را)، می توانید از او بپرسید:

به نظرت، خودت هم اشتباه کرده بودی؟

می تونی راهی رو پیشنهاد بدی که دیگه این اتفاق نیوفته؟

برای آموزش تفصیل نیز باید بسته به شرایط و ظرفیت و رشد تفکر پس از آنکه از علت عصبانیتش

پرسیدید جملات زیر را به او بگوئید:

توجه دادن به سلامتی و اعضای بدن مربوط به اوایل دوره رشد که هنوز قدرت تفکر و مقایسه فرزند فعال نشده و از طریق حواس می توان تفکرش را فعال کرد: به نظرت موقع عصبانی شدن چشمت چه رنگی میشه؟ صورتت چی؟ من فکر کنم سرت هم داغ میشه نه؟ قلبت چه طور میزنه؟ ممکنه به خاطر زیاد عصبانی شدن مریض بشیم مثلا موهامون بریزه یا قلبمون درد بگیره؟

- وقتی عصبانی هستی از دستت چه استفاده ای می کنی؟ از زبونت چی؟ از پاهات هم می تونی استفاده کنی؟ به نظرت کدوم کار بهتره؟ (باید به نوجوان آموزش داد که اگر خشم خود را هرگونه خواست نشان داد اعضای بدنش از حالت طبیعی خارج می شوند و نمی تواند آن را کنترل کند و پس از مدتی از رفتار خودش به شدت ناراحت می شود)

توجه دادن به توان اختیار اواسط این دوره : به نظرت میشه آدم کمتر عصبانی بشه؟ اصلا چه وقتی ما باید عصبانی بشیم؟ اون موقع باید چه کار کنیم که به دوستمون یا چیزی آسیب نزنیم؟

- اگر عصبانی بشی و کار اشتباهی کنی مثلا داد بزنی یا دوستتو بزنی، به خواسته ات می رسی؟ مثلا دوستت متوجه اشتباهش می شه و کارش رو تکرار نمی کنه؟ یا پدرت به حرفت گوش میده؟

- آیا می توانی عصبانی نشوی و به شکلی دیگر دوستت را متوجه اشتباهش کنی؟ یا حرف و مشکلک را به او بگویی؟

- اگر جای دوستت بودی و اشتباهی می کردی دوست داشتی چه رفتاری باهاش داشته باشه؟

- می توانی کاری کنی کمتر عصبانی شوی؟ چه کارهایی میتونی انجام بدی تا به خواسته ات برسی؟

نکته : شاید نوجوان در موقعیت خشم مخالف واقعیت به شما بگوید تا حق را به او بدهید، برای پیشگیری از این اتفاق هیچ گاه او را به خاطر اشتباهاتی که دارد توبیخ و سرزنش نکنید که او از شما نترسد. سعی کنید همواره با او مهربان باشید تا او شما را پناهگاه و تکیه گاه خود بداند سپس راه جبران کار اشتباهش را با هم فکری هم پیدا کنید.

ممکن است او از شما و نوع برخوردتان می ترسد یا به علت دیگری مثل اشتباه بزرگی که کرده یا ... جرئت گفتن واقعیت را ندارد. در هر صورت اگر باز هم چنین اتفاقی افتاد و مدرسه قرآن و اهل بیت نبوت علیهم السلام

او به شما واقعیت را نگفت فکر نکنید که او واقعا می خواهد دروغ بگوید بنابراین نسبت دروغگو به او ندهید، تغافل کنید و با هم راهی پیدا کنید. هیچ گاه حتی با نگاهتان او را سرزنش نکنید.

می توانید با هم در این باره گفتگو کنید :

به نظرت وقتی آدم عصبانی می شه میتونه چه کارهایی انجام بده؟ دیگه چه کارهایی می شه انجام داد؟(شما هم به او کمک کنید و راه حل بدهید) مثلا:

- (۱) عصبانی شوم و به هر نحو آن را خالی کنم.
- (۲) عصبانی نشوم و بیخیال باشم.
- (۳) باید خشم خود را بفهمم اما آن را نشان ندهم و درون خودم بریزم.
- (۴) باید خشم خود را بفهمم اما آن را به تاخیر بیندازم
- (۵) عصبانی شوم ولی آن را کنترل کنم و به فکر راه حل باشم.
- (۶) باید با کسی در مورد عصبانیتم حرف بزنم.
- (۷) می تونم با نوشتن نامه ای علت ناراحتی مان را به دوستم بگویم.
- (۸) میشه برم از مامان بزرگ (یا شخصی که در این موقع عصبانیتش را کنترل می کند) بپرسم وقتی عصبانی میشه چه کار می کنه؟

گام دوم: ترجیح دهی

(۱) بررسی نفع و ضرر هر راه

- لازم است درباره عاقبت و بیان نفع و ضررهای هر کدام گزینه ها از منظر لحظه ای و ماندگار بودن آن با نوجوان گفتگو کنند مثلا اگر سر دوستم داد زدم خودم را خالی کردم، او را متوجه اشتباهش می کنم (نفع لحظه ای) ولی ممکن است چند روز با هم قهر باشیم (ضرر طولانی مدت) همچنین می توان راجع به خوب و خوبرو و بد و بدتر بودن هر گزینه با هم هم فکری کنید.
- برای مثال در موقعیت خشم باید :

- (۱) عصبانی شوم و به هر نحو آن را خالی کنم. در ابتدا احساس راحتی می کنم ولی بعداً با آسیب های آن مانند کینه، قهر و ناراحت بودن دوستم روبرو می شوم ، ممکنه اولش خوب باشه ولی ضررش بیشتره.
- (۲) عصبانی نشوم و بیخیال باشم. هرکس هرطور خواست با من رفتار می کند یا رفتار اشتباهش را دوباره تکرار میکند.
- (۳) خشم خود را بفهمم اما آن را نشان ندهم. از درون ناراحت هستم و دیگران علت ناراحتی ام را نمی فهمند و کم کم احساس ناتوانی به من دست می دهد.
- (۴) خشم خود را بفهمم اما آن را به تاخیر بیندازم تا فرو کش کند و بعد در موقعیت بهتر با او صحبت کنم یا آن را تلافی کنم یا ...
- (۵) عصبانی شوم ولی آن را کنترل کنم و نه به خودم نه بقیه آسیب نرسانم.
- (۶) باید با کسی در مورد عصبانیت حرف بزنم. اگر در مورد آن با دیگران صحبت کنم دیگران متوجه می شوند و راهنمایی ام می کنند یا کمی خالی می شوم.
- (۷) با نوشتن نامه ای علت ناراحتی مان را به دوستانم بگویم.
- (۸) و ...

- فواید کنترل عصبانیت که منفعت بالاتری نسبت به عکس العمل سریع دارد را به او گوشزد کنند مانند حفظ رابطه دوستی
- باید به نوجوان کمک کرد قبل از بروز غلط خشم مثل پرتاب کردن وسایل، داد زدن و ... هوشیاری او را در مورد عواقب کارش بالا ببریم یعنی بتواند سریع فکر کند و راهی مفید و بدون آسیب را پیدا کند. این ممکن نیست مگر با صبر و حوصله مربی و آموزش تدریجی مراحل عنوان شده . مربی می تواند سوالاتی از این دست از نوجوان بپرسد: به نظرت اگر وقتی عصبانی می شیم بدون فکر کاری بکنیم چه اتفاقاتی ممکنه بیوفته؟ اگر یکم صبر کنیم و یک راه حل خوب پیدا کنیم چه اتفاقی ممکنه بیوفته؟ به نظر شما کدومش بهتره؟
- لازم است نوجوان بداند اگر خشمش را کنترل نکند صدمات زیادی به خودش، دیگران و اطرافش وارد می کند و باعث کدورت های طولانی مدت ، کینه و صدمات جسمی و روحی به آنان می شود.

۲) دادن معیار و ملاک صحیح

- در مرحله بعد لازم است معیار و ملاک صحیحی به او داده شود با خواندن روایت و آیه قرآن یا خواندن داستانی از شهدا و یا بزرگان دیگر که چه گونه عصبانیت خود را کنترل می کردند. مثلا امام علی علیه السلام فرموده اند قوی ترین مردم کسی است که موقع خشم حرف بد نزنه یا کار اشتباه نکنه و امام علی به ما گفتن با خشم نمی شه کسی را تربیت کنی یعنی همیشه با حالت خشم دوستمونو متوجه اشتباهش کنیم و پیامبر فرمودن هرکس عصبانی بشه و خودش رو کنترل کنه از همه دلیر تر و شجاع تره.

۳) فراهم کردن شرایط عبرت گیری

- میتوانید خاطره ای از خودتان در مورد عدم کنترل خشمتان و اینکه که چه اتفاقاتی پس از آن افتاده تعریف کنید .
- میتوان داستان فردی که موقع عصبانیت کاری کرده و همه از او ناراحت شده اند را تعریف کرد.
- به او بگویید خود را در جایگاه کسی بگذارد که دوستش از او بسیار عصبانی است و پرسید دوست داری او چه رفتاری با شما بکند؟ سر شما داد بزند؟ در این حالت آیا شما به حرف او گوش می دهید یا از او دلخور میشوید؟
- با طرح داستان یا نمایشنامه ای آموزش دهید خشم کنترل نشده نشانه ضعف در برقراری ارتباط و کلام است نه شجاعت
- توجه داشته باشید دوستان و افرادی که با آنان مرتبط است در کنترل این موضوع بسیار مهم هستند بنابراین مرتبط کردن او با دوستان اهل مسجد و اهل علم می تواند موثر باشد.

۴) مقایسه گزینه ها و اولویت بندی آن ها

در این مرحله مربی از او می خواهد گزینه ها را براساس نفع و ضررها فهمید اولویت دهی کند.

- از او بپرسید به نظرت کدام کار بهتر است؟
- از او بپرسید به نظرت اگر این کار را انجام دهی شرایط بهتر می شود یا بدتر؟ چرا؟
- وقتی عصبانی میشیم ممکنه یه کار اشتباه دیگه ای کنیم و یه اتفاق بدتری بیفته؟
- وقتی عصبانی می شیم چه کار کنیم که رفتارمون بد نشه و اتفاق بدتری نیفته؟

توجه کنید اگر او گزینه نادرست را هم انتخاب کند اشکال ندارد زیرا ما نمی خواهیم با زور او را مجبور به انتخاب صحیح کنیم ولی می توانیم امیدوار باشیم که با روبرو شدن با عواقب آن، در آینده تصمیمات بهتری خواهد گرفت.

گام سوم: تعیین و گزینش

این مرحله به این معناست که نوجوان باید نسبت به گزینه ترجیح داده شده دقت بیشتر پیدا کند، آن را دقیق تر مورد بررسی قرار دهد تردید نداشته و مصمم در اجرای تصمیم باشد. البته ممکن است در مرحله تعیین و با بررسی دقیق تر به این نتیجه برسد که انتخابش درست نبوده و باید تجدید نظر کند.

توانایی کنترل خود در خواسته ها، جو گیر نشدن از ناحیه دوستان، عدم تنبلی و عجله در کاری که ترجیح داده و ... از عواملی است که او را در نزدیک شدن به تحقق آن گزینه کمک خواهد کرد.

- مشاهده رفتار صحیح از والدین او را در قاطع بودن در تصمیمات، مساعدت خواهد کرد.

گام چهارم: تحقق

در این مرحله نوجوان گزینه ترجیح داده شده را تحقق می بخشد.

- مربی نباید در ابتدا واکنش صحیح در موقعیت خشم را از او انتظار داشته باشند، این امر به تدریج اتفاق خواهد افتاد و البته ممکن است در ابتدا تغییرات کوچک باشد.
- مشاهده والدین یا اطرفیانی که هنگام بروز خشم خود را کنترل می کنند در تحقق این عمل برای نوجوان بسیار سودمند است.

و در پایان چند نکته برای مربی و والدین:

- خشم او را تشویق نکنید مثلاً بگویید آفرین او را زدی حقت را گرفتی و ...
- در محبت کردن اعتدال داشته باشید.
- در برابر رفتار غلط، او را پشتیبانی نکنید.
- در مورد رفتارهای بازیگوشانه او نگویید تو شر هستی چرا دعوا راه می اندازی و ...
- در جمع های خانوادگی خودتان بگویید هرکس ناراحت است آن را مطرح کند و سپس آن را به نحوی صحیح رفع کنید.
- بین فرزندان خود تبعیض قائل نشوید البته باید دقت کنید اگر فرزندی در دو رده سنی کودک و نوجوان دارید باید بدانید محبت به کودک باید بیشتر در آغوش گرفتن و بوسه باشد ولی محبت به نوجوان بیشتر از طریق دادن مسئولیت و هم فکری باشد.
- توجه داشته باشید تا وقتی که او تفکرش فعال نشده برخی مفاهیم انتزاعی مثل شجاعت، بخشنده بودن، نترسیدن و ... را نمی فهمد بنابراین زودتر از موعد، تحقق آن را از او نخواهید.
- توجه کنید اگر بارها عصبانی شده و به شیوه نامناسب آن را بروز داده هیچ گاه او را تحقیر نکنید سعی کنید عواقبش را بگویید.
- برخی اوقات بچه ها با هم سر اتفاقی معمولی دعوا می کنند در این شرایط لازم نیست والدین وارد شوند باید اجازه دهید آن ها خودشان مشکلشان را حل کنند و گاهی اتفاقات به مرور زمان حل خواهد شد.
- همراه با هر نصیحت یا نکته ای به نوجوان، باید به نکاتی توجه داشت در غیر اینصورت ممکن است تاثیر عکس یا حس لجبازی ایجاد کند:

- ✓ سعی کنید موقعیت و ظرفیت را خوب بسنجید . دقیقاً همان وقتی که از مسئله ای عصبانی است زمان خوبی برای نصیحت نیست. شاید بهتر باشد اول به او حق بدهید و سپس تجربه ای که در همان زمینه داشته اید به او بدهید. شاید بهتر باشد که شما موضوع را چند روز رها کنید و وقتی فرزندتان حال خوبی دارد با او صحبت کنید.
- ✓ در نظر داشته باشید او هم مثل بقیه انسان ها مختار است و با اندکی تلنگر و تفکر، خوب و بد را تشخیص می دهد تنها لازم است والدین الگوی خوبی باشند، و مدام او را امر و نهی نکنند.
- ✓ خیلی وقت ها رفتار عجولانه والدین برای تادیب فرزند، رشد او را به تاخیر می اندازد خیلی وقت ها خود ما هم کار خوبی را میدانیم ولی تا آن را به عمل برسانیم خیلی طول می کشد.
- ✓ مهم است که صحبت کردن شما با او خیلی زمان نبرد خیلی وقت ها قبل از اینکه با او شروع به صحبت می کنید او رفتار اشتباهش را متوجه شده است.
- ✓ هیچ وقت اجازه ندهید که با هم به مدت طولانی بحث کنید مگر آنکه حرف های هم را تا حدودی بپذیرید زیرا زمینه بروز لجبازی و سرکشی را در او ایجاد می کنید. گاه اجازه تجربه کردن در مسئله ای که عواقب خطرناکی ندارد کارساز است.

چگونگی تحقق برخی موارد بالا با توجه به شرایط سنی

اول دبستان: فعال کردن قدرت تفصیل با بازی و نشاط

- شعر در مورد عصبانیت :
هر کی عصبانی میشه
چه کار می تونه کنه
مثلا با زبونش حرف بزنه با دوستش
- باید سریع فکر کنه
که راه چاره باشه؟
یا اینکه آب بریزه روی هر دو تا دستش

یا اگه دید مامانو
حالا تو دوست دانا
وقتی عصبانی میشی
زود بپره بغلش
بگو به من ببینم
چه کار می تونی کنی؟

- بازی با این قانون که هرکس موقع بازی عصبانی شد و روی صورتش آب ریخت و بعد حرفش رو زد، ده امتیاز می گیرد.
- به نظرت مورچه ها هم عصبانی می شوند؟ اگر عصبانی شوند حتما سریع دوست می شوند بدون اینکه همدیگر را ناراحت کنند.
- مطرح کردن این سوال در جمع : به نظر شما وقتی عصبانی هستیم چه کارهایی می توانیم انجام بدهیم؟ کدام خطرناک تر است؟

دوم دبستان : تمایز عصبانی شدن و عصبانی نشدن (ارتقای توان مقایسه صحیح)

- کسی که عادت دارد همیشه عصبانی شود چه اتفاقی ممکنه برایش بیفتد؟
- داد می زند و گلویش درد می گیرد، صورتش سرخ می شود.
 - کسی که عصبانی می شود، حرفی می زند که بعدا ناراحت و پشیمان میشود یا با دستش دوستش را ناراحت می کند.
 - بقیه کمتر باهاش دوست می شوند چون با خودشان می گویند اگر ازمن ناراحت بشود با من چه رفتاری می کند؟
 - کسی که عصبانی نمی شود سعی می کند خوب حرف بزند و دوست هایش از او ناراحت نمی شوند و با او رفیق هستند.
 - آدم عصبانی قوی نیست چون نمی تواند حرف بزند و فقط داد می زند یا قهر می کند یا ...
 - دیگران حرف آدمی که عصبانی می شود را بهتر می فهمند یا کسی که خوب حرفش را می زند؟ کدامشان زودتر به آنچه می خواهند می رسند؟

- می توان موارد ذکر شده را در قالب داستان نمایشنامه، بازی یا پرسش و پاسخ به بچه ها القا کرد مثلا به نظر شما کسی که داد می زنه و عصبانی میشه آدم قوی حساب می شه یا کسی که سعی می کنه خوب حرف بزنه؟ به نظر شما آدمی که زود عصبانی میشه زودتر مریض میشه یا کسی که قبل از عصبانی شدن فکر می کنه و راه حل خوب پیدا می کنه؟

سوم دبستان: کشف رابطه و جداسازی

در این دوره نوجوان باید هنگام روبرو شدن با موقعیت خشم آن را تحلیل کند و ببیند آیا باید عصبانی شود یا می تواند بدون عصبانیت حرفش را بزند یا کار دیگری انجام دهد؟ او باید هوشیار شود و بسنجد که آیا این رفتار دوست یا ... ارزش عصبانی شدن را دارد یا خیر؟

بررسی دو موقعیت: یکی حالتی که واقعا جای عصبانی شدن دارد ولی باید آن را کنترل کند مثلا وقتی که دوستش بدون رعایت صف جلوی او می ایستد و دیگری موقعیتی که اصلا نباید عصبانی شود برای مثال وقتی مادر به او می گوید الان نمی توان به پارک رفت.

چهارم دبستان: توجه به اولویت بندی و توجه به داشتن معیار در موقعیت خشم

در این مقطع می توان نوجوان را به داشتن معیار و داشتن ولی دلالت می دهد در این حالت می تواند نسبت به واکنش های مختلف هنگام عصبانیت آن ها را اولویت دهی کرده و آنکه به معیارهایش نزدیک تر است را انتخاب نماید.

- با خواندن داستان یا حدیثی از پیامبر توجه او را به ریختن آب روی دست هنگام عصبانیت جلب کنید.
- با خواندن داستانی از شهدا یا افراد شاخص عکس العمل آنان را در موقعیت خشم را برای نوجوان تبیین کنید.
- می توانید یک پرسش و پاسخ ترتیب دهید و بگویید وقتی عصبانی می شویم انگار یک نفر در گوشمان می گوید حال دوستو بگیر و یکی می گوید قوی بودن به این نیست که دوستم را

دعوا کنم یا حرف بد بزنم باید یک کاری کنم که بعدا پشیمان نشوم یا باید طوری برخورد کنم که اگر من هم کار اشتباهی انجام دادم دوست داشته باشم با من هم همین طور رفتار بشود.

پنجم دبستان: رغبت داشتن به عکس العمل صحیح هنگام خشم

در این مقطع نوجوان باید نسبت به کاری که می داند درست است رغبت پیدا کند و از آن طفره نرود یا کار اشتباه را توجیه نکند.

- در این دوره می توان آخرت گرایی را از طریق گفتگو با اعضای خانواده مطرح کرد تا رغبت او نسبت به واکنش درست بیشتر شود.
- به او بگویید اگر جای دوستت بودی که از او عصبانی هستی دوست داشتنی چه رفتاری با تو بشود؟
- در این دوره می توان حقوق دوست، پدر و مادر و ... را مطرح نمود تا از این طریق نسبت به واکنش صحیح ترغیب گردد.
- می توان هر تغییر کم ولی مثبت در بروز عصبانیت را تشویق کرد تا در او تثبیت گردد و نسبت به آن ترغیب شود.
- والدین می توانند نشست خانوادگی داشته باشند و درمورد علت ناراحتی هایشان گفتگو کنند و نوجوان را نیز در بحث شرکت دهند.

ششم دبستان: گسترش انواع خیر

در این مقطع نوجوان باید نسبت به موقعیت خشم هوشیار شده باشد و ابتدا بتواند فکر کند موضوع را بررسی و نسبت به راهی که موثر و دارای عواقب بهتری است رغبت پیدا کند و آن را عملیاتی کند.

باید والدین و مربی الگوی خوبی برای نوجوان باشند تا او بداند می شود بدون ابراز خطرناک عصبانیت نیز حرفش را بزند و نتیجه مطلوب بگیرد.

