

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

# مواجهه والدین با پروز خشم در نوجوان

براساس رویکرد رشد تفکر اجتماعی و خیرگزینی

مدرسه دانشجویی قرآن و اهل بیت علیهم السلام



# هدف:

سعی داریم براساس کتاب های مذکور هنگام بروز خشم در

نوجوان، برای والدین راهکارهایی استخراج کنیم که به

نوجوان کمک کند و به سمت

خیرگزینی هدایت شود.

## گام اول:

تعریف خشم و بررسی علل آن

## گام دوم:

نقش تفکر در کنترل خشم

## گام سوم:

ارائه راهکارها و آموزش های قبل و بعد از بروز

احساس خشم



## تعریف خشم

**قرار گرفتن شخص در موقعیتی نامناسب (از نظر خودش) و عدم رضایت،  
عدم تحمل و سازگاری با آن**

✓ خشم درست و غلط داریم و البته در هر شرایط کنترل کردن آن مهم است.

✓ شخص عاقل می داند در چه مواقعی باید ناراحت و عصبانی شود و

علاوه بر آن می داند باید چگونه و کجا آن را بروز دهد.



# علل بروز خشم در نوجوان:

## نوع رفتار والدین و اطرافیان با هم

❖ دعوا و نوع واکنش والدین هنگام عصبانیت

❖ آشفتگی و به هم ریختگی والدین

❖ عصبانیت والدین هنگام سرزدن عمل اشتباهی از نوجوان



# علل بروز خشم در نوجوان:

## تغییرات درونی نوجوان به لحاظ روحی و جسمی

❖ کمالگرایی و موفق نبودن در دستیابی به آن

❖ احساس نیاز به شادی و نشاط و نبود آن

❖ احساس ناتوانی در حل مسائل

❖ ناتوانی در تفصیل مسئله ای

❖ تغییرات هورمونی

❖ آستانه تحمل کم به دلیل سوء تغذیه و ...



# علل بروز خشم در نوجوان:

نوع رفتار والدین و مربی با نوجوان بدون در نظر داشتن اقتضائات سنی و تغییرات درونی او



❖ احساس اهانت به شخصیت

❖ عدم نشاط و شادی و صمیمیت در خانواده

❖ بی توجهی به توانایی ها و تحقیر

❖ سخت گیری، بهانه جویی و امر و نهی والدین



# علل بروز خشم در نوجوان:

## عوامل بیرونی

- ❖ وجود عاملی که آرامش نوجوان را به هم می زند
- ❖ بروز یک اتفاق غیرمنتظره میان برنامه ها
- ❖ اتفاقی ناگوار
- ❖ تکالیف یا مسئولیت های خارج از حد توان
- ❖ بازی های کامپیوتری برنامه های تلویزیونی



# علل بروز خشم در نوجوان:

## وجود مشکلاتی در دوره اول رشد (کودکی)

❖ عدم بهره مندی کامل از عاطفه والدین

❖ عدم کودکی و بازی در این دوره



# نقش تفکر در کنترل عصبانیت

## گام دوم

### (۱) دانستن سطح تفکر نوجوان

راهکارها یا بیان نفع و ضرر ها باید متناسب با سطح تفکر در نوجوان باشد .

✓ ابتدای این دوره هنوز باید از طریق محسوسات یعنی آنچه را با حواس خود

درک می کند با او صبت کرد مانند سلامتی و اعضای بدن

✓ در اواسط این دوره مفاهیم انتزاعی را متوجه می شود مانند

زمان، وقت، اختیار و ...

✓ و در انتهای دوره توجه به علم آموزی در باره مساله و باید و نباید مطرح می

شود

## نقش تفکر در کنترل عصبانیت

### (۲) ارتقای دیده ها و شنیده ها

- ❖ شنیدن نظرات افراد مختلف در مورد کنترل خشم
- ❖ فهمیدن جوانب کنترل و عدم کنترل پرخاشگری
- ❖ مشاهده رفتار دیگران و عبرت گرفتن یا الگو گرفتن
- ❖ مشاهده عاقبت پرخاشگری
- ❖ دانستن معیار و ملاک هنگام عصبانیت مثلا احادیث

## نقش تفکر در کنترل عصبانیت

### (۳) اصلاح جهت تفکر در راستای عبودیت

❖ پدر و مادر در موقعیت خشم به فکر جلب رضایت خداوند هستند  
نه ارضای هوای نفس یا خالی کردن خود.

❖ راهکار، تشویق، تنبیه یا بیان نفع و ضررها و ... جهت تفکر  
نوجوان را شکل می دهد.

# چند نکته برای والدین:

❖ توجه به طبیعی بودن احساس خشم

❖ عدم سرکوب خشم

❖ کمک برای کنترل و انتخاب بهتر

❖ صبور بودن والدین در حصول نتیجه

❖ عامل بودن والدین

❖ زیرکی و هوشیاری والدین و شناخت موقعیت نوجوان

❖ راهکارها متناسب با رشد تفکر

❖ رفتار والدین و الگو برداری

# گام سوم

## ابتدای دوره فعال کردن تفصیل با توجه به خلقت و سلامتی و اعضای بدن:

پس از آنکه نوجوان در حال خشم سراغ شما می آید یا او را عصبانی می بینید:

❖ **سوالاتی پیرامون عصبانیت از او پرسید.**



از چی ناراحت هستی؟ چه اتفاقی افتاده؟  
خوب گوش کردن و وارد فضای فکری شدن و درک او

❖ **والدین تفصیل می دهند و او یاد می گیرد.**

به او راهکار بدهید و از او هم بخواهید خوب فکر کند با پرسیدن  
این سوالات: می توانی فلان کار را انجام بدهی؟ به نظرت چه کار کنیم؟



## توجه به خلقت و سلامتی و اعضای بدن

می توانید از این دست جملات به او بگویید تا تفکرش فعال شود:

❖ وقت هایی که عصبانی میشی صورتت سرخ میشه .

❖ وقتی عصبانی می شی از زبانت چه استفاده ای می کنی ؟

❖ وقتی عصبانی هستی از پاهات چه استفاده ای می کنی ؟

❖ و ...





# گام سوم

اواسط دوره فعال کردن ترجیح با توجه به وقت و زمان و اختیار:

✓ توجه دادن به نفع و ضرر هر گزینه

✓ دادن معیار و ملاک صحیح

✓ فراهم کردن شرایط عبرت گیری

✓ مقایسه گزینه ها و اولویت بندی آن ها



# گام سوم

اواسط دوره فعال کردن توان تعیین و گزینش با توجه به علم آموزی و اختیار

انتهای دوره فعال کردن توان تحقق با توجه به علم آموزی و باید نباید ها

