

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

مواجهه والدین با پروز خشم در نوجوان

براساس رویکرد رشد تفکر اجتماعی در دوره دوم 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:

۱. 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:

۲. 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:

۳. 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 تلوزیونی



علل بروز خشم در نوجوان:

۴. وجود مشکلاتی در دوره اول رشد (کودکی)

❖ عدم بهره مندی کامل از عاطفه والدین

❖ عدم کودکی و بازی در این دوره

