

پرخاشگری در نوجوانی



شاید شما هم جزء والدینی باشید که نمی دانید با نوجوان خود چگونه رفتار کنید و زمانی که او دیر به خانه می آید، نمی توانید با او ارتباط برقرار کرده و علت را بدون درگیری و چالش متوجه شوید.

شاید شما هم جزء والدینی باشید که نمی دانید با نوجوان خود چگونه رفتار کنید و زمانی که او دیر به خانه می آید، نمی توانید با او ارتباط برقرار کرده و علت را بدون درگیری و چالش متوجه شوید.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از آرمان، با وجودی که ممکن است کنترل یک نوجوان پرخاشگر کاری غیرممکن به نظر برسد، گام هایی وجود دارد که شما می توانید با استفاده از آنها فضای خانه را آرام تر و به فرزندتان کمک کنید تا مرحله انتقال به جوانی را با موفقیت سپری کند. زمانی که نوجوانان شروع به ابراز استقلال می کنند، تغییرات رفتاری را تجربه کرده که ممکن است برای والدین عجیب و پیش بینی ناپذیر به نظر برسد.

یک نوجوان پرخاشگر ممکن است به طور مکرر رفتارهای پرخطر مثل پرخاشگری، فرار از مدرسه و یا ... را از خود بروز دهد. همچنین ممکن است نوجوان نشانه هایی از مشکلات سلامت روان مثل افسردگی، اضطراب یا اختلالات داشته باشد. از آنجایی که هر رفتار منفی که بارها و بارها تکرار می شود، می تواند نشانه ای از یک مشکل زیربنایی باشد، بسیار اهمیت دارد که والدین بدانند چه رفتارهایی در طول دوران نوجوانی طبیعی و چه رفتارهایی غیرطبیعی است.

نیاز به دوست داشته شدن

نوجوانان افرادی با شخصیت ها و علایق منحصر به فرد هستند، مهم نیست نوجوان شما چقدر از لحاظ عاطفی از شما دوری و یا پرخاشگری می کند و چقدر مستقل به نظر می رسد، او همچنان نیازمند توجه و احساس دوست داشته شدن از سمت شما است.

آگاهی از رشد در دوره نوجوانی

ممکن است فرزند شما قد بلند تر از شما شده باشد و به نظر بالغ بیاید اما در بیشتر موارد نمی تواند در مورد مسائل مختلف در سطح افراد بزرگسال فکر کند و این تغییرات بیولوژیکی می تواند توضیحی برای رفتارهای تکانشی، پرخاشگرانه و ضعف در برخی از مهارت ها باشد. آگاهی از رشد نوجوان می تواند به شما کمک کند راه هایی برای حفظ ارتباط با فرزندتان و غلبه بر مشکلات این دوره پیدا کنید.

برخورد با نوجوان پرخاشگر

از آنجایی که خشم دیگر هیجان ها مثل فرسودگی، شرم، غم، ترس یا آسیب پذیری را می پوشاند، می تواند برای بسیاری از نوجوانان چالش زا باشد. زمانی که فرزند شما نمی تواند با این احساسات مقابله کند، ممکن است فریاد بزند یا در اتاق را محکم بکوبد. چالشی که والدین با آن روبرو هستند کمک به نوجوانان برای مقابله با هیجانات و برخورد با خشم از طریق یک روش سازنده است.

قوانین و پیامدها را مشخص کنید

زمانی که شما و فرزندتان آرام هستید برای او توضیح دهید که هیچ اشکالی ندارد 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، با پیامدهایی روبه رو خواهد شد (مثلاً محروم شدن از رفتن به مهمانی)، افراد در دوره نوجوانی بیش از هر زمان دیگری به قانون نیاز دارند.

چه چیزی درخشم آنها نهفته است

آیا فرزند شما غمگین یا افسرده است؟ آیا نسبت به همسالانش احساس بی کفایتی یا حقارت می کند؟ آیا نیاز به

کسی دارد که بدون قضاوت کردن به حرف هایش گوش دهد؟ آیا از موضوعی نگران است؟

از نشانه های هشدار دهنده آگاه شوید

آیا فرزندتان قبل از عصبانیت سردرد دارد؟ آیا در مدرسه کلاس خاصی دارد که همیشه او را عصبانی می کند؟ اگر نوجوان شما بتواند نشانه های هشدار دهنده ای که او را به جوش می آورد شناسایی کند، می تواند قبل از آنکه خارج از کنترل شود، خشمش را کنترل کند.

به نوجوان خود زمان دهید

زمانی که نوجوان عصبانی است، به او اجازه دهید زمانی را در اتاق خودش یا فضایی دیگر به خلوت بگذراند تا آرام بگیرد. مادامی که عصبانی است، هرگز به دنبالش نروید و از او نخواهید که عذرخواهی کند یا توضیح بدهد .

خشم خود را مدیریت کنید

اگر شما خلق و روحیه مثبت خود را از دست دهید، نخواهید توانست به فرزند خود کمک کنید. اگر چه سخت است اما شما باید بدون تاثیر پذیری از عصبانیت فرزندتان، آرام بمانید. برای این کار می توانید یک لیست تهیه کنید و کارهای آرام بخشی را در آن یادداشت کنید که به شما کمک می کند موقع عصبانیت فرزندتان خود را آرام کنید (مثلا نوشیدن یک لیوان آب، ارسال یک پیام کوتاه به یک دوست، تغییر دادن کانال تلویزیون، رفتن به یک اتاق دیگر و غیره). به یاد داشته باشید اگر شما یا دیگر اعضای خانواده فریاد بزنند یا چیزی را پرتاب کنند، نوجوان به طور طبیعی فرض خواهد کرد این روش ها راهکارهایی مناسب برای ابراز خشم است.