



روش‌های کنترل خشم در نوجوانان

هر چند باید حالات و احساسات یک نوجوان را در سنین حساس نوجوانی درک کرد و به پیامدها و تغییرات طبیعی این مرحله از رشد یک انسان آگاه بود، اما نباید اجازه بدهید که یک نوجوان، با خشم و پرخاش خود زندگی کند و نسبت به رفتارهای تهاجمی او با دیگران بی‌تفاوت باشید.

هر چند باید حالات و احساسات یک نوجوان را در سنین حساس نوجوانی درک کرد و به پیامدها و تغییرات طبیعی این مرحله از رشد یک انسان آگاه بود، اما نباید اجازه بدهید که یک نوجوان، با خشم و پرخاش خود زندگی کند و نسبت به رفتارهای تهاجمی او با دیگران بی‌تفاوت باشید.

به گزارش پایگاه خبری تیک (Tik.ir)؛ در فیلم‌ها و کتاب‌ها و... تصویری که از یک نوجوان ارائه می‌شود، فردی با نوسانات خلقی، روحیه تهاجمی و شورش‌گر است، زیرا این انتظاری است که بیشتر ما از یک نوجوان داریم و پدر و مادرها نیز تأیید می‌کنند که فرزند نوجوان‌شان چنین رفتارهایی دارد.

هر چند باید حالات و احساسات یک نوجوان را در سنین حساس نوجوانی درک کرد و به پیامدها و تغییرات طبیعی این مرحله از رشد یک انسان آگاه بود، اما نباید اجازه بدهید که یک نوجوان، با خشم و پرخاش خود زندگی کند و نسبت به رفتارهای تهاجمی او با دیگران بی‌تفاوت باشید.

یک نوجوان هم درست مانند هر انسان دیگری نیاز دارد که یاد بگیرد چطور هیجانان خود را کنترل کند و پدر و مادرها نیز باید مطمئن شوند که فرزند نوجوان آن‌ها قادر است مسئولیت رفتارهایش را بپذیرد و ابزارهای و شرایط لازم برای فراگیری مهارت‌های ضروری را برای او فراهم نمایند.

اگر تا اینجا این مطلب را خوانده‌اید پس به احتمال زیاد فرزند نوجوانی در خانه دارید و احساس می‌کنید برای کمک به کنترل هیجانان او نیاز به نکات و راهنمایی‌هایی دارید و دل‌تان می‌خواهد تا آخرین حد توان خود شرایط یک زندگی سالم و شاد را برای فرزند نوجوان‌تان فراهم کنید.

ببینید چه چیزی خشم فرزند نوجوان‌تان را تغذیه می‌کند

نوجوانان ممکن است در آن واحد و ظاهراً بی‌دلیل دچار خشم و عصبانیت شوند و شما حتی فرصتی پیدا نکنید تا بفهمید چه چیزی در ابتدا آن‌ها را خشمگین کرده است و چرا در این لحظه دچار چنین هیجانانی شده‌اند. اولین قدم برای کنترل خشم این است که به فرزند نوجوان خود کمک کنید بفهمد چه زمانی شروع به احساس خشم می‌کند، چه زمانی احساس می‌کند باید خشم خود را به حرکتی تبدیل کند و اینکه آیا این حرکت نسبت به دیگران است یا خودش.

به او یاد بدهید که لازم است از خودش پرسد «چه چیزی من را تا این حد عصبانی می‌کند؟»، «آیا می‌توانم این خشم را مختص زمانی خاص بدانم و اگر این‌طور است آن چه زمانی است؟». اگر بتوانید بفهمید چه چیزی عصبانی‌تان می‌کند بهتر خواهید توانست موقعیت را کنترل کنید.

برای هر مشکل چند راه حل پیدا کنید

برای برخی از نوجوانان، مدیریت خشم می‌تواند کار بسیار سختی باشد، زیرا اولین تمایل یک نوجوان این است که جوری واکنش نشان بدهد که سبب آسیب جسمی یا هیجانی شود یا فراتر از قدرت والدینش باشد. برای غلبه بر چنین تمایلی، یک نوجوان باید بداند علاوه بر واکنشی که در حال حاضر نشان می‌دهد، راه دیگری هم دارد و آن این است که با شما بنشیند و در مورد هیجانان خود و اینکه چرا چنین احساسی دارد با شما حرف بزند.

همچنین اگر چیزی که شما گفتید یا کاری که کردید را دوست ندارد، می‌تواند انتخاب کند به دنبال راه حلی برود که به او اجازه می‌دهد هیجانان خود را به شیوه‌ای سالم تر تخلیه کند تا بتواند بدون اینهمه خشم و عصبانیت، موقعیت را پشت سر بگذارد. هر چند برای یک نوجوان به نظر می‌رسد مشکلات مانند سنگ بسیار بزرگی هستند که هرگز نمی‌تواند آن‌ها را بردارد، اما او باید یاد بگیرد برای هر مشکلی راه‌حلی وجود دارد و برخی از این راه‌ها بهتر از بقیه‌اند.

تفکر قبل از دست به عمل زدن

خشم یک نوع هیجان است که معمولاً با دلیلی همراه است. خشم واکنشی ناگهانی است و نوجوانان خشمگین نیز اغلب دست به رفتارهای ناگهانی می‌زنند. آن‌ها عواقب رفتارهای خود را در نظر نمی‌گیرند، اما واقعیت این است که رفتارهای آن‌ها پیامدهایی دارد، هم خوب و هم بد. قبل از اینکه فرزند نوجوان شما راه حلی برای مشکلش پیدا کند، باید به عواقب انتخابش فکر کند و در نظر بگیرد چه اتفاقی خواهد افتاد و نتیجه‌ی این انتخاب و راه حل چه خواهد بود.

اگر نوجوان شما نتیجه‌ی فکر کردن قبل از دست به عمل زدن را ببیند و تجربه کند، انگیزه پیدا خواهد کرد که مهارت‌های کنترل خشم را یاد بگیرد تا دفعات بعد باز هم این تجربیات خوب را تکرار کند.

یک راه مناسب و خلاقانه برای تخلیه‌ی خشم پیدا کنید

ما اغلب بهترین کارهای هنری یک هنرمند را به هیجان‌ات و احساسات ناب او مربوط می‌دانیم و خشم نیز یکی از این هیجان‌ات است که می‌تواند تبدیل به یک اثر هنری فوق‌العاده شود؛ و فرزند نوجوان شما هم می‌تواند هیجان‌ات ناب خود را به شیوه‌ای خلاقانه بروز بدهد و از طریق خلق یک اثر هنری حس خود را بروز دهد. مثلاً نوشتن، نقاشی کشیدن و یا نواختن یک ساز یا هر کار مبتکرانه‌ی دیگری تنها چند نمونه از راه‌هایی هستند که به روش‌هایی سالم، درون را به بیرون می‌کشند و این راه‌های بیشمار و پایان‌ناپذیرند.

اگر فرزند نوجوانی دارید که خیلی اهل هنر نیست و بیشتر به فعالیت‌های فیزیکی علاقه دارد، تشویقش کنید در ورزش‌های تیمی شرکت کند یا به تمرینات فردی مشغول شود و از این طریق خشم خود را تخلیه نماید. تمام ورزش‌ها و تمرینات پُرشدت راه‌های مناسبی هستند که خشم درون را آزاد می‌کنند و احساس بهتری به فرد می‌دهند. البته فراموش نکنید که باید تحت هر شرایطی باید مطمئن شوید که فرزندتان به هم‌تیمی‌هایش آسیب نزند و خشم خود را دوباره به شیوه‌ای منفی تخلیه نکند.

تمرینات ریلکسیشن برای کمک به تسکین خشم و تنش درون

هر چند مهم است که خشم درون به شیوه‌ای درست و خلاقانه بروز داده شود، اما کنترل خشم و جلوگیری از درد سرساز شدن آن نیز مهارتی است که هر کسی در زندگی باید بلد باشد. خیلی از افراد سعی می‌کنند خشم درون خود را سرکوب کنند و به این طریق هیجان‌ات خود را تحت کنترل بگیرند، اما احساسات و هیجان‌ات باید شناسایی و ابراز شوند و فرزند نوجوان شما هم باید یاد بگیرد سرکوب و پنهان کردن احساسات کمکی به او نمی‌کند و حتی می‌تواند در آینده برای او مشکل ساز شود. در عوض به فرزندتان یاد دهید که هیچ ایرادی ندارد هیجان‌ات خود را ابراز کند و تا زمانی که به خودش یا کسی آسیب نزند و بتواند بعد از آن به کنترل و آرامش برسد، آزاد است احساسش را نشان بدهد.

فقط حرف زدن کافی نیست. شما باید ابزارهای لازم جهت رسیدن به آرامش را برای فرزند نوجوان خود فراهم کنید مثلاً تمرینات تنفسی، مدیتیشن و سایر متدهای ریلکسیشن که به او کمک می‌کند خشمش را تحت کنترل بگیرد و بتواند بهتر فکر کند.

پیدا کردن سرگرمی‌ها و فعالیت‌های لذتبخش و آرام‌کننده

وقتی شاد هستید و از چیزی لذت می‌برید واقعاً به سختی می‌توانید از چیزی عصبانی شوید و این شیوه‌ای است برای خیلی از نوجوانان که از خشم فاصله بگیرند و بتوانند موقتاً حواس خود را پرت کنند. هر وقت فرزند نوجوان شما از چیزی عصبانی شد به او بگویید یکی دو ساعت به کاری بپردازد که او را شاد می‌کند و به او حس خوبی می‌دهد. بعد از اینکه کارش تمام شد به احتمال زیاد موضوعی را که باعث خشمش شده بود فراموش کرده است و به این معنی است که واقعاً مسئله‌ی مهمی نبوده است. اما اگر همچنان خشم و ناراحتی در وجودش بود نشان می‌دهد که این احساس نیاز به بررسی شدن دارد تا نوجوان شما بتواند به خوبی از آن عبور کند.

خودتان الگوی مناسبی از کنترل خشم باشید

وقتی خودتان عصبانی می‌شوید چه واکنشی نشان می‌دهید؟ آیا می‌توانید به شیوه‌ای مناسب خشم و ناراحتی‌تان

را بروز بدهید و بلید چگونه در شرایط تغییر ایجاد کنید؟ اول خودتان مهارت های لازم برای کنترل هیجان را خوب یاد بگیرید تا بتوانید الگوی مناسبی برای فرزندتان باشید.

نسبت به سایر محرک های خشم آگاه باشید

خیلی از پدر و مادرها تصور می کنند خشم و عصیان فرزند نوجوان آن ها فقط به شیوه های ضعیف فرزند پروری آن ها و مسائل خانه مربوط است و فراموش می کنند که فرزندشان زمان زیادی را با دوستان و سایر همسالان خود می گذراند. هر چند باید خشم فرزندتان را جدی بگیرید، اما آن ها را به خود نگیرید و خودتان را سرزنش نکنید. خیلی از پدر و مادرهایی که به مهارت های فرزند پروری مجهز هستند نیز با فرزند نوجوان خود مشکل دارند.

قانون بگذارید و پاداش در نظر بگیرید

شما چه از همسرتان جدا شده باشید و چه در کنار همسرتان زندگی کنید، در هر دو صورت می توانید قوانینی برای خانه تان وضع کنید و مزایای پاینده ماندن به این اصول را به فرزندتان یادآوری نمایید و برایش مشخص کنید سرپیچی از این قوانین چه عواقبی خواهد داشت. عواقبی که در نظر می گیرید باید منصفانه و متناسب باشند (مثلا اگر ریخت و پاش هایش را جمع نکند اجازه ی بیرون رفتن با دوستانش را نخواهد داشت). بیشتر از ده قانون وضع نکنید، اما می توانید گهگاه آن ها را تغییر دهید.

وقتی فرزندتان به اصول عمل می کند، تشویقش کنید و نشان بدهید که برای کار خوبش ارزش قائل هستید. وقتی هم که فرزندتان با پیامد های نافرمانی اش روبرو می شود، غر نزنید و موعظه و سرزنش نکنید، طبیعی رفتار کنید.

درک کنید که فرزند شما به عنوان یک نوجوان تحت چه فشارهایی است

بیشتر نوجوانان تحت فشار تحصیل، مسئولیت های فردی، روابط پُرچالش اجتماعی و دوستانه و از همه مهمتر، تغییرات هورمونی هستند که واقعا پریشان کننده است. فرزند نوجوان شما ممکن است در لحظه ای احساسی بسیار خوب داشته باشد و لحظه ای دیگر دچار بدترین احساسات ممکن شود. ضمنا فرزند شما هنوز آنقدر عاقل و بالغ نشده که بلد باشد با مشکلاتش چطور کنار بیاید و این مسئله نیز به اندازه کافی گیج کننده است.

برای گفتگو با فرزندتان و گوش دادن به حرف هایش وقت صرف کنید

هر روز برای فرزند نوجوان تان وقت بگذارید و با او حرف بزنید. وقتی از فرزندتان در مورد روزی که گذرانده و احساساتش حرف می زنید به او حس ارزشمند بودن می دهید. اگر فرصت دارید خیلی خوب است که با هم بیرون بروید و در جایی بنشینید و با هم گپ بزنید. داشتن اوقات شاد خانوادگی نیز برای پرورش روح و روان فرزندتان بسیار عالیست.

آمار نشان می دهد نوجوانی که وقت بیشتری با خانواده صرف می کنند خیلی کمتر سراغ مواد مخدر می روند. در صحبت های تان به جای اینکه دستور بدهید، توضیح بدهید، به جای اینکه سرزنش کنید، احساس تان را بگویید و به جای اینکه ساعت ها وعظ کنید، بسیار مختصر و مفید اصل مطلب را ادا کنید.

در های مذاکره را باز بگذارید

اگر نوجوان تان نسبت به قانون یا محدودیتی که گذاشته اید اعتراضی دارد مانع او نشوید. بهترین کار این است که اهل سازش و مدارا باشید. مثلا اگر قرار گذاشته اید که فرزندتان هر شب تا قبل از ساعت ده خانه باشد و او معترض است، با هم توافق کنید که دو شب در هفته می تواند یک ساعت دیرتر به خانه بیاید، اما اگر دو شب به سه شب تبدیل شد یا دیرتر از ساعت یازده به خانه رسید به همان قانون قبلی برگردید.

سعی کنید خودتان را جای فرزند نوجوان تان بگذارید

نوجوانان نیاز دارند که از پدر و مادر فاصله بگیرند و مستقل شوند. آن ها باید بتوانند اشتباه کنند و شما نمی توانید جلوی اشتباه کردن آن ها را بگیرید. شما باید به فرزندتان این اطمینان را بدهید که هر وقت به کمک نیاز داشت شما در دسترس او هستید و می توانید از او حمایت کنید.

اگر فرزندان خطایی مرتکب شد نگوید: «من که به تو گفته بودم...»، و اجازه دهید خودش از آنچه تجربه کرده درس بگیرد. حتما خود شما هم دوست ندارید قضاوت شوید پس خودتان هم این کار را نکنید. نکته ی مهم دیگر اینکه اشتباهات گذشته فرزندان را به رُخش نکشید. گذشته ها را در گذشته رها کنید.

به رفتار بد فرزندان بی اعتنایی کنید

رفتار خوب فرزندان را ببینید و به رُخش بکشید، اما سعی کنید رفتار اشتباهش را نادیده بگیرید. باور کنید توجه کردن به موفقیت ها و دست آورد های و رفتار های مثبت فرزندان خیلی بیشتر از آنچه فکرش را بکنید به شخصیت و طرز رفتار او جهت می دهد تا توجه به اشتباهات او.

به ازای هر نظر منفی که می دهید باید پنج نظر مثبت هم ارائه بدهید

نوجوان تان را مدام سرزنش نکنید. برخی از نوجوانان در محیط خانه با عُر زدن های مداوم و ایراد گرفتن های جورواجور دست و پنجه نرم می کنند. همه ی ما انسان ها اگر مدام تحقیر شویم، مورد انتقاد قرار بگیریم و تهدید شویم، زندگی برای مان غیرقابل تحمل خواهد شد. می توانید تصور کنید برای یک نوجوان با تمام نوسانات روحی و احساس نامنی و اضطراب و پریشانی که دارد، شنیدن جریان مثبتی از نظرات چقدر می تواند ارزشمند و تاثیر گذار باشد؟ پس لطفا به ازای هر یک ایرادی که از نوجوان تان می گیرید، پنج تشویق یا نظر مثبت هم به او ارائه بدهید و این شیوه را برای خود تبدیل به یک عادت کنید.

نسبت به علائم افسردگی فرزندان هوشیار باشید

حدود بیست درصد از نوجوانان پیش از اینکه وارد دوره ی بزرگسالی شوند دچار افسردگی می شوند. افسردگی درمان نشده می تواند در تحصیل و کار اختلال ایجاد نماید و سبب رفتار های پُرخطر بشود. پس اگر تردید دارید فرزندان ممکن است دچار افسردگی باشد، از یک متخصص کمک بخواهید.

حس شوخ طبعی تان را حفظ کنید

وقتی فرزندان عصیان می کند و پریشان است کار سختی است که شما پریشان نشوید، اما یک کار سخت تر هم هست که باید انجامش دهید! قدم دیگری بردارید و سعی کنید از حس شوخ طبعی تان به وقت و مناسب کمک بگیرید. شما برای اینکه اول خودتان آرام باشید و بتوانید شرایط را کنترل کنید باید به مراقبت از روح و روان خودتان هم اهمیت بدهید.

عشق و محبت خود را نشان بدهید

گاهی یک رفتار کوچک مهرآمیز تأثیری شگفت انگیز دارد. درست کردن غذای مورد علاقه ی فرزندان، نشستن کنار تختخوابش و با عشق بیدار کردن او، در آغوش کشیدنش و حتی یک لبخند گرم وقتی که به شما نگاه می کند، می تواند تمام احساس تان را به او منتقل نماید و او را آرام کند. به هر حال همیشه پیشگیری بهتر از درمان است و شما به عنوان یک پدر یا مادر وظیفه دارید هر آنچه لازم است انجام دهید تا زمینه ی خشم و شورش فرزندان فراهم نشود، اما گاهی واقعا طبیعی است که نوجوان تان این هیجانات را تجربه کند و چیزی که در این زمان اهمیت دارد، واکنش شماست.

مدیریت خشم چیزی نیست جز دسترسی داشتن به منابع درستی که کمک تان کنند پروسه ی خشم را راحت تر پشت سر بگذارید و هیجانات خود را قابل کنترل تر کنید. علاوه بر شیوه های خانگی و فردی کنترل خشم، شیوه ی مفید دیگری که در موارد شدیدتر موثرتر است گروه درمانی است. فرزند نوجوان شما با قرار گرفتن در میان افراد دیگری که شرایط مشابهی مثل خودش دارند بهتر می تواند به درک مناسبی از احساسات خود برسد و راه حل های ممکن دیگر را نیز فرا بگیرد.

برترین ها: در برخی از موارد ممکن است خشم به این راحتی ها قابل کنترل نباشد و نوجوان با طیفی از مشکلات دیگر روبرو باشد که او را پریشان و مضطرب کرده اند و مانع درک درستی از احساسات واقعی اش هستند. ضمنا ضعف

ارتباطی میان والدین و فرزند نیز مسئله ی بزرگ دیگری است که به خودی خود موانع جدی ایجاد می کند و بار فشار وارد بر نوجوان را افزایش می دهد. در چنین شرایطی حتماً به کمک یک مشاور و درمانگر حرفه ای نیاز است تا مشکلات یکی یکی بررسی شوند. پس اگر فکر می کنید مشکل نوجوان شما از این نوع است، تردید نکنید و از همین امروز اقدام نمایید.

منابع: parent4success، betterhelp