



«مدارا» مؤثرترین نسخه مقابله با پرخاشگری نوجوانان

پرخاشگری یکی از ویژگی‌های رفتاری است که تحت تأثیر عوامل محیطی مانند خانواده و مدرسه افزایش پیدا می‌کند.

سلامت نیوز: پرخاشگری یکی از ویژگی‌های رفتاری است که تحت تأثیر عوامل محیطی مانند خانواده و مدرسه افزایش پیدا می‌کند. حساس‌ترین دوران زندگی هر فردی دوره نوجوانی او به‌شمار می‌رود. نوجوانان در این دوره حساس به دنبال کسب هویت و استقلال‌طلبی هستند و ممکن است برخی شرایط را نادیده گرفته و به‌گونه‌ای دیگر برخورد کنند. رفتارهای پرخاشگرانه در این دوره بیشتر دیده می‌شود که تحت تأثیر برخی محرک‌ها انفعالی‌تر و تکانه‌ای‌تر قرار می‌گیرد.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ایران؛ والدین در محیط خانواده و معلمان در محیط‌های تحصیلی و آموزشی باید از شرایط این دوران پراهمیت آگاه باشند تا بتوانند مهارت‌های مهم در کنترل و مدیریت خشم را به نوجوانان آموزش دهند. در این خصوص با مریم رامشت روانشناس به گفت‌وگو نشستیم.

چرا واژه پرخاشگری را همواره در کنار دوره نوجوانی می‌شنویم؟

اصولاً خشم حالت برانگیختگی و هیجانی شدید هنگام روبه‌رو شدن با محرک‌های نامناسب محیطی و احساسی است که همه نوجوانان به نوعی آن را تجربه می‌کنند. نوجوانی مرحله حساسی در زندگی است که می‌توان آن را گذر از دوران کودکی به بزرگسالی دانست. طول این دوره از آغاز بلوغ تا هنگام پذیرش مسئولیت‌های بزرگسالان در جامعه است. ویژگی‌های دوران نوجوانی به‌گونه‌ای است که نوجوان را بیش از کودکان و بزرگسالان در معرض پرخاشگری قرار می‌دهد. از جمله ویژگی‌های جسمانی مانند ناهماهنگی در حرکات، احساس درد عضلانی و خستگی و آغاز بلوغ است. همچنین ویژگی‌های شناختی مانند رشد تفکر، مفهوم خود، رشد هویت، استقلال‌طلبی و مسئولیت‌پذیری است. یک سری ویژگی‌های عاطفی مانند ناپایداری‌های هیجانی، ناشی‌گری در ابراز عواطف، ترس، اضطراب و کم‌رویی و تخیل در این دوره وجود دارد. برخی دیگر ویژگی‌های اجتماعی است که نوجوان نیاز به کسب موقعیت‌های اجتماعی، نقش گروه همسالان در رفتار، تشخیص طلبی و نیاز به استقلال دارد. مجموعه این ویژگی‌ها نشان می‌دهد نوجوان برای رسیدن به چیزهایی که نیاز دارد با جامعه خود درگیری پیدا می‌کند.

چند درصد از نوجوانان دچار پرخاشگری هستند؟

شاید نتوان آمار دقیقی داد اما به دلیل خصوصیات این دوران و تغییرات هورمونی، جسمانی و عاطفی در این مرحله اتفاق می‌افتد. اغلب نوجوانان تجربیاتی از خشم و عصبانیت را در زندگی دارند که توسط خانواده همیشه مورد توجه و اعتراض بوده است.

علل اصلی پرخاشگری نوجوانان چیست؟

نخستین دلیل مقابله با تهدیدهای جسمانی و روانی، الگوبرداری است. اگر در محیط خشونت را مشاهده کنند آنها نیز پرخاشگر می‌شوند. اگر نوجوانان مبتلا به اختلالات روانی باشند و قادر به کنترل هیجانات خود نباشند دست به رفتارهای خشونت‌آمیز می‌زنند. نیاز به قدرت‌طلبی و نمایش نوجوانان چون در دوره کسب استقلال هستند نیز عامل دیگری به حساب می‌آید. آنها معمولاً برای رسیدن به اهداف خود پرخاشگری می‌کنند.

پرخاشگری دختران و پسران چه تفاوت‌هایی با هم دارد؟

پرخاشگری در هر دو جنس وجود دارد اما امکان بروز خشم و رفتارهای ناشی از احساس عصبانیت در پسران به دلیل ویژگی‌های جسمانی و کمبود محدودیت‌های محیطی بیشتر است. به این معنی که ظاهراً عصبانیت پسران نسبت به دختران از طرف خانواده و محیط بیشتر پذیرفته می‌شود و پسران کمتر مورد بازخواست، تنبیه و یا تهدید قرار می‌گیرند در حالی که خانواده و محیط انتظار دارند دختران کمتر عصبانی شوند و بروز پرخاشگری توسط دختران کمتر قابل پذیرش است.

محیط خانه و مدرسه تا چه اندازه در بروز پرخاشگری نوجوانان مؤثر است؟ گاهی نوجوان رفتار پرخاشگرانه‌ای از خود نشان می‌دهد که نشان‌دهنده گسستگی روابط نوجوان با خانواده است. خشم و پرخاشگری او بیانگر این است که والدین در جنبه‌هایی از والد بودن خود درست عمل نکرده و رفتارهایی از قبیل طردشدن، سهل‌انگاری، تهدید و تنبیه و توهین و تحقیر در ارتباطشان با نوجوان وجود داشته است. چون نوجوان در این شرایط از پذیرش مقررات و محدودیت‌های خانواده شانه خالی می‌کند در مقابل والدین هم تلاش بیشتری برای کنترل او می‌کنند در چنین شرایطی شاهد جنگی بین خانواده و محیط هستیم. به همان نسبت محیط مدرسه می‌تواند عامل تحریک کننده باشد. برخورد دوستان و معلمان با آنها و پذیرش آنها در این محیط بسیار حائز اهمیت است. گاهی نوجوان از طرف گروه همسالان مورد پذیرش قرار نمی‌گیرد و یا توسط معلمان مورد تحقیر، توهین و قضاوت قرار می‌گیرد این مسئله باعث ناامیدی و سرکشی بیشتر نوجوان یا فرار او از مدرسه می‌شود.

چه رهنمودهایی برای جلوگیری از میزان پرخاشگری دارید؟

در این مورد بیشترین توصیه را باید به والدین داشت زیرا برخورد صحیح والدین با نوجوان و افزایش اعتماد به نفس وی باعث می‌شود در محیط مدرسه نوجوان قوی‌تر و متناسب‌تر برخورد کند. همچنین در شرایطی که دچار پرخاشگری شده نخستین توصیه بازسازی روابط خانوادگی است یعنی رفتارهایی توأم با پذیرش نوجوان، یادآوری نکات مثبت او، کنترل و نظارت بموقع و مناسب، انجام فعالیت‌های مشترک خانوادگی، فعالیت‌های تفریحی و ورزشی برای نوجوان در کاهش ناسازگاری و تنش او بسیار کارساز است. آگاهی والدین از روش‌های انضباطی اشتباه است چون روش‌های انضباطی نادرست موجب بروز رفتارهای پرخاشگرانه می‌شود. روش‌هایی مثل توجه والدین به رفتارهای نادرست و برخورد غلط، نظارت ضعیف داشتن، استفاده از مجازات و تنبیه و ایجاد ترس و اضطراب از شیوه‌های اشتباه انضباطی است که نوجوان را به سمت پرخاشگری سوق می‌دهد. والدین باید افکار منفی خود را تغییر بدهند برخی از آنها به اشتباه تصور می‌کنند فرزندان مسبب مشکلات خانوادگی هستند یا عنوان می‌کنند ما با فرزند خود مشکلات زیادی داریم. این گونه افکار منفی به طور ناخودآگاه باعث طرد نوجوان و افزایش خشم او می‌شود. برای کنترل خشم فرزندان باید رابطه محبت آمیز داشت و انتظارات و توقعات را کاهش داد. همچنین والدین باید نقش واقعی نوجوان را از او انتظار داشته باشند و نخواهند که در نقش والدین رفتار کنند. باید دقت شود که آنها در گذر از کودکی به بزرگسالی هستند پس افراط و تفریط صورت نگیرد. در محیط‌های آموزشی مانند مدارس باید در افزایش و کاهش پرخاشگری دقت داشته باشند. پذیرش نوجوان توسط معلمان و همکلاسیان نیز حائز اهمیت است. در این دوران اغلب خانواده‌ها بدون آگاهی از نیاز نوجوان او را از لحاظ ارتباطی بشدت محدود می‌کنند و باعث می‌شود نوجوان به صورت افراطی و پنهانی وارد گروه‌های دوستی نامناسب شود.

پرخاشگری چگونه زندگی نوجوان را تحت‌الشعاع قرار می‌دهد؟

پرخاشگری نوجوان یک سری عوارض جسمانی و روانی دارد. همچنین عوارض روانی، خیال‌پردازی‌های غیرواقعی، احساس گناه، بی‌عدالتی و طردشدگی است که همه آنها در اثر خشم به وجود می‌آید. باعث می‌شود فرد ارتباطات خود را با محیط، خانواده و دوستان را مشکل ببیند. آنها به تدریج احساس انزوا می‌کنند و نمی‌توانند ارتباط خوبی با اطرافیان برقرار کنند. در نتیجه نوجوان از خانواده و محیط آموزشی دور می‌شود.

چه تکنیک‌هایی را در این خصوص پیشنهاد می‌دهید؟

تشویق نوجوانان به انجام فعالیت‌های فرهنگی، اجتماعی و ورزشی. تشویق آنها به پیشرفت تحصیلی، بازسازی شیوه گفت‌وگو با نوجوان در کنترل خشم و کاهش آن کمک‌کننده است. والدین باید با نوجوانان خود به خوبی صحبت کنند و او را مورد قضاوت قرار ندهند. همچنین باید در محیط تغییرات مثبت ایجاد شود. سعی شود نوجوان بتواند موقعیت و شرایط خود را درک کند. پذیرش مثبت نسبت به نوجوان خود داشته باشند. توانایی حل مسئله، کنترل اضطراب و پرخاشگری را به نوجوان یاد بدهند. اگر خشم در محیط خانه وجود داشته باشد والدین آن را در مرحله اول حل کنند.

آیا مطالعاتی در خصوص اینکه در چه ساعاتی از روز بیشتر نوجوانان پرخاشگری می‌کنند وجود دارد؟

مطالعه مستقیمی در این زمینه شکل نگرفته است. اما وقتی نوجوان از لحاظ درسی و انتظارات محیطی تحت فشار قرار بگیرد پرخاشگری افزایش پیدا می‌کند به طور کلی در محیط آموزشی نوجوانان بیشتر پرخاشگری می‌کنند.