

بیمارستان آیت الله مدنی

مهارت کنترل خشم



واحد سلامت و روان

واحد آموزش

راههای مقابله با پرخاشگری نوجوانان

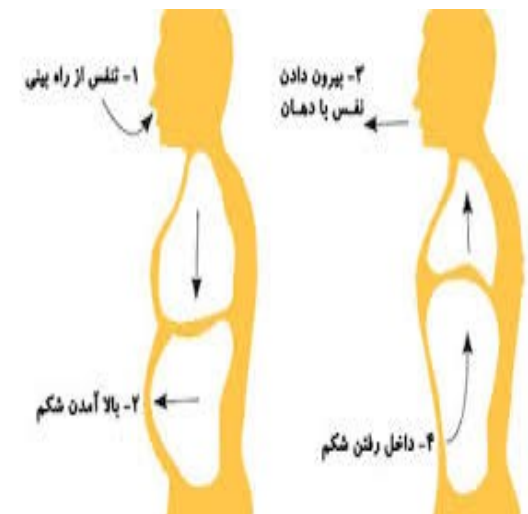
از جمله راهکارهای مقابله با رفتارهای پرخاشگرانه نوجوانان می توان به موارد ذیل اشاره نمود:

1. از بین بردن خطرات تهدید کننده نوجوان.
2. ایجاد تغییر نگرش در نوجوان نسبت به خطر و تهدید.
3. ارزیابی شناختی رفتارهای نوجوان برای پی بردن به مشکل و درمان آن.
4. تشویق پیشرفت های تحصیلی نوجوان در مدرسه.
5. تشویق نوجوان به انجام فعالیتهای فرهنگی - اجتماعی و ورزشی.
6. آموزش خانواده ها در زمینه تغییر و اصلاح رفتار



روش های مدیریت خشم

- 1) آرام سازی
- 2) تغییر خودگویی های منفی (تلقین برخی جملات مثبت)
- 3) حل مشکل
- 4) ایجاد تغییر در محیط (رک موقعیت)
- 5) ابراز خشم به شیوه سازگارانه
- 6) گفتن عبارت **ایست**
- 7) تنفس عمیق (دیافراگمی)
- 8) شمردن اعداد
- 9) خواندن یک بیت شعر یا جمله
- 10) شوخی (شوخی یک پادزهر خوب برای خشم است)



تعریف خشم:

خشم احساسی است که به صورت جسمانی و هیجانی ابراز می‌شود. خشم واکنش طبیعی ارگانیک نسبت به شرایطی است که فرد دچار ناکامی می‌شود. این احساس می‌تواند از یک احساس خفیف ناخوشایند شروع شده و تا یک احساس شدید عصبانیت را در برگیرد. با اینکه خشم احساسی طبیعی و لازم است، ولی وقتی شدت آن خیلی زیاد باشد، در موارد زیادی اتفاق بیفتد، و نحوه ابراز خشم توسط فرد مناسب نباشد، می‌تواند مشکل‌ساز شود.



ده علت برای خشم افراد

1. مورد بد رفتاری از سوی افراد مهم
2. رفتار حاکی از بی توجهی و بی مهری دیگران
3. صدمه دیدن در نتیجه بی توجهی نسبت به خود
4. مورد حمله جسمی یا کلامی قرار گرفتن
5. قربانی شدن
6. جلوگیری از رسیدن به هدف
7. تحقیر شدن یا مورد تبعیض قرار گرفتن
8. مورد فریبکاری یا عهدشکنی قرار گرفتن
9. بی توجهی به احساسات، ارزشها و اقتدار فرد



علل پرخاشگری نوجوانان عبارتند از:

- مقابله با تهدیدهای جسمی و روانی
- الگو برداری: هنگامی که در محیط اجتماعی نوجوان، خشونت حکمفرما است وی نیز پرخاشگری را یاد گرفته و در موقعیتهای گوناگون نشان می‌دهد. براساس نظریه یادگیری مشاهده "بندورا" نوجوانان با مشاهده رفتار پرخاشگرانه، این رفتار را یاد گرفته و تمایل به نشان دادن آن دارند.

- اختلالات روانی: هنگامی که نوجوان دچار اختلالات روانی است، قادر به کنترل خود نبوده و کنترل هیجانی کمتری دارد و در نتیجه از خود پرخاشگری نشان می‌دهد.

- نیاز به قدرت: نوجوان گاهی اوقات نیاز به نمایش قدرت طلبی‌های خود دارند. و از آنجا که نوجوانی دوره کسب استقلال است، کسب قدرت نیز راهی برای رسیدن به استقلال بوده و در نتیجه نوجوان برای نشان دادن استقلال خود پرخاشگری می‌کند.

- رسیدن به اهداف، گاهی فرد بارها از این روش استفاده کرده و به نتیجه رسیده و بعداً آنرا تکرار می‌کند. علت تفاوت پرخاشگری نوجوان در محیط خانه و بیرون از خانه این است که نوجوان در جایی که آزادتر است رفتارها و حالات خود را بیشتر بروز می‌دهد، و شاید هم در خانه عادت به پرخاشگری کرده است، و در جاهایی که احساس می‌کند حاکمیتی برقرار است کمتر این نوع رفتارها را انجام می‌دهد و احساس کمرویی و خجالت می‌کند.

- والدین می‌بایستی به نوجوانان رفتارهای مناسب را یاد داده، زمان استفاده از عواطف، زمان بروز عواطف، زمان بروز حالت‌های دفاعی را آموزش داده و به آنها بفهمانند که در صورت نیاز، درخواست‌های خود را با آرامی مطرح کرده و نیازی به تهدید و خشونت نیست.