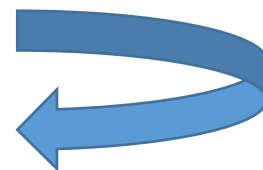


(واکنش های منجر به خشم در نوجوان)



تا به حال این جمله را گفته اید ،اون واقعا رو اعصاب منه ؟

همگی ما نقاط حساس و تحریک شونده داریم ،شرایطی که در آن خشم رابه شدت حس میکنیم ،ما به عنوان پدر و مادر ،واکنش های خاصی را دیده ایم که همیشه منجر به خشم می شود .

این خشم ها در نهایت منجر به این می شود که نوجوان ناکامی ناشی از عدم تامین نیاز های اساسی را مرتبا تجربه کند و در بزرگسالی ممکن است به صورت یک آسیب دوباره ظاهر شود.

این رفتارها عبارتند از :**تحقیر ، کمال گرایی شرطی ،کنترل کردن ،تنبیه ،آسان گیر افراطی ،بدبینی ،نداشتن همدلی ،حمایت کننده ی بیش از حد ،محرومیت و مهار هیجانی ،وابسته و خودخواه**

در نهایت هر کدام از این رفتارها از تامین نیازهای عاطفی اساسی فرزندان جلوگیری خواهند کرد.

حال بطور اختصار هر کدام از رفتارهایی را که در تحقیقات ،آسیب زایی و ناکامی آنها اثبات شده است مورد بررسی قرار می دهیم:

(تحقیر)



زمانی نوجوان تحقیر را حس می‌کنند که والدینشان در مورد مسائلی که برای آنها اهمیت دارد تحقیر آمیز اظهار نظر کنند، نظرات آنها را بی اعتبار کنند و یا سعی کنند مخالف نظرات آنها بدون دلیل پیش بروند و یا آنها را سرافکنده کنند.

فلسفه بعضی از والدین برای تحقیر فرزندانشان این است که تحقیر باعث می‌شود کودکان رفتارهای غلط خود را تغییر دهند. گاهی سعی می‌کنند با تحقیر از بلند پردازیهای بی‌مورد فرزندانشان جلوگیری کنند. چنین والدینی معمولاً خودشان آسیب و رنج عمیقی دیده اند که نمی‌توانند بطور صحیح رفتار کنند

این والدین فرزندانشان را در امور مختلف دست کم می‌گیرند و با این کار حس عدم کفایت و نقص را در آنها تحریک می‌کنند و اثر این طرد شدگی خشمگین شدن است و این نوجوانان به طور حتم آسیب می‌بینند.

کمال گرایانه و شرطی



والدینی که باعث چنین ناکامی ای می شوند معمولاً نسبت به اینکه چقدر مورد اقبال دیگران قرار می‌گیرند و در جامعه چگونه به نظر می‌رسند بسیار حساسند.

آنها همه چیز را کامل می‌خواهند و وقتی رأی می‌شوند که چیز ها در مسیر تعیین شده آنها قرار بگیرند . این انتظارات فشاری باور نکردنی به نوجوانان وارد می‌کنند و بخصوص برای بچه هایی که استعدادشان شناخته نشده باعث ناکامی‌های زیادی در آنها می‌شود چرا که والدین فکر می‌کنند رضایت فقط زمانی حاصل می‌شود که فرزندشان در قسمت خاصی بتواند نتایج درخشانی بگیرد بدون در نظر گرفتن توانمندی ، استعداد ، رغبت و.... این نوجوانان نیازهای عاطفی آنها تامین نمی‌شود .

والدینی که در عشق و پذیرش فرزندانشان شرطی عمد می‌کنند اغلب تحت تاثیر این هستند که چگونه از سوی دیگران قضاوت می‌شوند، زیرا فکر می‌کنند بچه‌های آنها ادامه خودشان هستند. وقتی بچه‌هایشان خوب عمل می‌کنند، احساس می‌کنند که خوب عمل کردند. آنها بسیار رقابتی رفتار میکنند و ممکن است در مورد بچه‌هایشان لاف بزنند و گاهی حتی گستاخانه این کار را انجام می‌دهند.

متناوبا بعضی از والدین کمال‌گرا از ترس اینکه بچه‌هایشان با تشویق انگیزه‌ی خود را از دست بدهند تشویق‌های خود را متوقف می‌کنند. در مقابل وقتی بچه‌هایشان خوب عمل نمی‌کنند آن را عمیقاً حس کرده و دق و دلشان را سر بچه‌ها خالی می‌کنند. این والدین تحت تاثیر این هستند که دیگران چطور نقایص فرزندانشان را قبول میکنند

و وقتی از این پذیرش ناامید می‌شوند تظاهر میکنند که در حال رفع اشکال بچه‌های خود هستند در صورتیکه به اصل مشکل که خود ولی هم نقش پررنگی دارد را توجه نمی‌کنند. آنها به خاطر ناامیدی که حس کرده‌اند احساسات و محبت خود را ابراز نمی‌کنند که این حالت در زبان بدن و کلماتشان به خوبی دیده می‌شود.

این نوجوانان زندگی پر از ترس و اضطراب را تجربه می‌کنند و احساس گناه و شرمندگی را هم خواهند داشت.

کلمات زیر در این واکنش‌ها ممکن است دیده شود:

تو در این مورد نظری داری که ما تا کی باید خودمون رو فدای تو بکنیم ؟

یا مثلاً:

دبیرستان فرزنانگان2

مشاور پایه دهم شهرستانی

وقتی که آدم متوسطی هستی احساس عالی داشتن بی معنی به دوستت ،به
خواهرت نگاه کن ببین چقدر موفق عمل میکنند

یا مثلاً:

وقت رو با بیرون رفتن با دوستات تلف نکن ،بشین فیزیکی بخون

ادامه دارد.....

