

یادداشت

خشم دختران را جدی بگیریم

● بهوش یاسمی، خانواده‌درمانگر و روان‌شناس

پرخاشگری در دختران می‌تواند به دلایل مختلفی بروز کند و به صورت‌های متفاوتی نیز نمایان شود. این نوع رفتار ممکن است ناشی از عوامل زیستی، روان‌شناختی، محیطی یا اجتماعی باشد.

دلایل پرخاشگری در دختران عبارت‌اند از:

● عوامل زیستی و هورمونی

تغییرات هورمونی در دوران بلوغ می‌تواند موجب نوسانات خلقی و افزایش پرخاشگری شود. مشکلات جسمی مانند کم‌خوابی، سوء‌تغذیه یا بیماری‌ها نیز می‌توانند تأثیرگذار باشند.

● عوامل روان‌شناختی

استرس، اضطراب و افسردگی ممکن است به صورت پرخاشگری در دختران نوجوان بروز کنند. حتی باید بگوییم، کمبود اعتماد به نفس و احساس ناامنی روانی باعث ایجاد خشم در دختران می‌شود.

● محیط خانوادگی

تجربه خشونت یا تنش در خانواده، شیوه‌های تربیتی سخت‌گیرانه یا سهل‌گیرانه بیش از حد و توجه کافی نداشتن به نیازهای عاطفی دختران از دیگر دلایل مهم ایجاد خشم در نوجوان است.

● عوامل اجتماعی

فشار هم‌سالان و رقابت‌های اجتماعی، تبعیض‌های جنسیتی یا احساس نادیده گرفته شدن و مواجهه با خشونت در محیط‌های آموزشی یا اجتماعی در میان دختران نوجوان بسیار دیده می‌شود و در نهایت به صورت خشم بروز پیدا می‌کند.

● الگوهای رفتاری

تقلید از رفتارهای پرخاشگرانه بزرگ‌ترها یا شخصیت‌های رسانه‌ای و نبود آموزش مهارت‌های ارتباطی و مدیریت احساسات که این روزها بسیار زیاد در میان نوجوانان دیده می‌شود؛ چرا که همه آن‌ها در شبکه‌های اجتماعی فعالیت دارند و حتی در تنهایی خود به گوشی پناه می‌برند و در شبکه‌های مجازی افرادی را دنبال می‌کنند یا محتوایی را تماشا می‌کنند که اصلاً مناسب آن‌ها نیست و به مرور زمان تأثیرات مخرب خود را نشان می‌دهد.

در ادامه پرخاشگری در محیط‌های مختلف را بیان می‌کنیم که اگر نوجوان شما چنین علائمی داشت حتماً به عنوان یک والد آن را جدی بگیرید.

● در خانه

بحث و جدل مداوم با والدین یا خواهر و برادر، بی‌احترامی به قوانین خانه یا نبود همکاری در کارهای روزمره.

● در مدرسه

دعوا با هم‌کلاسی‌ها یا بی‌احترامی به معلم، اذیت و آزار دیگران در زنگ تفریح یا کلاس.

● در فضای مجازی

ارسال پیام‌های تهدیدآمیز یا تحقیرآمیز در شبکه‌های اجتماعی و انتشار عکس یا اطلاعات شخصی دیگران بدون اجازه برای آسیب زدن به آن‌ها.



نمونه دیگری که می‌توانم مثال بزنم همین مسئله سیگار کشیدن دختران است که علت آن همان خشم فروخورده است. دختر نوجوان یا جوان با سیگار کشیدن در واقع تخلیه هیجانی می‌کند.

● عواقب شنیده نشدن چیست؟

ارتباط برقرار کردن. باید با دهه هشتادی‌ها دوست باشید، در غیر این صورت نمی‌توانید با آن‌ها ارتباط برقرار کنید. محیط اولیه‌ای که نوجوان در آن رشد می‌کند، خانواده است. سوال این است خانواده چه بستری را برای نوجوان فراهم کرده؟ حتی گاهی اوقات الگوهای والدینی به قدری مخرب است که نوجوان خانه را امن نمی‌داند و حرف نمی‌زند و ارتباط نمی‌گیرد چون می‌داند اگر هم حرف بزند، شنیده نمی‌شود و حتی سرزنش و قضاوت می‌شود.

● راهکار کنترل خشم چیست؟

قبل از خشمگین شدن باید هیجانات خود را بشناسید و واکنش‌های خود نسبت به آن هیجان را درک کنید. یعنی باید بدانید این خشمی که در شما ایجاد شده، چگونه بروز می‌کند؟ سپس بنویسید که کدام رفتار تان محرک و کدام سازنده است. برای گام بعد، همه این‌ها برمی‌گردد به خودشناسی. نوجوان باید خودش را بشناسد و کیستی خود را پیدا کند. نوجوان باید خودآگاهی نسبت به هیجانات خود داشته باشد. ارتباط مؤثر را یاد بگیرد و چگونه با والدین و دیگر افراد ارتباط برقرار کردن را یاد بگیرد. مهارت حل مسئله یکی دیگر از چالش‌های نوجوان است که اگر اتفاقی برایش بیفتد، نمی‌تواند آن را حل کند. بنابراین، راه‌های کنترل خشم عبارت‌اند از: خودشناسی، خودآگاهی، ارتباط مؤثر و حل مسئله. باید اضافه کنم از خودشناسی، باید خودسازی اتفاق بیفتد که بخشی از آن مربوط به خانواده است که ما را می‌سازد و این بیشتر برمی‌گردد به مادر که نقش بسیار مؤثری دارد.

والدین باید علائق فرزندان خود را بشناسند و از آن‌ها حمایت کنند، نه اینکه آن‌ها را اوادار به انتخابی کنند که اصلاً دوست ندارند یا نباید والدین تحکم کنند. دیده شدن و شنیده شدن، به خصوص در دختران نوجوان، بسیار مهم است. همراه نوجوان باشید، صرفاً حمایت مالی کافی نیست، بلکه همراهی حضوری نیز اهمیت دارد. به عنوان مثال، اگر دختر شما برای برگشتن از مدرسه به خانه سرویس دارد، یک روز به عنوان پدر یا مادر دنبالش بروید تا او بفهمد که به او توجه می‌کنید. باید بگوییم توجه والدین برای نوجوان ارزشمندتر است. نوجوان خود را در آغوش بگیرد، نوازشش کنید و پای‌گریه‌ها و خنده‌هایش بنشینید.