



## نوجوان در نقش شکیبایی

امیری، حسین، ۱۳۶۱

نوجوان در نقش شکیبایی: پرخشگری نوجوان، عوامل و راهکارهای کنترل احسین امیری - قم، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی(ره) معاونت تربیتی و فرهنگی، ۹۶ ص. مصور. ۱۳۹۰

ISBN

بشت جلد به صورت انگلیسی:

Adolescence In Patience Role

کتابخانه

۱. پرخشگری نوجوان و راهکارهای کنترل.

کتاب ۲/۵۷۵ BP

نویسنده: حسین امیری

ناشر: انتشارات مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی(ره)

چاپ: زائر کوثر

نوبت و تاریخ چاپ: اول، ۱۳۹۱

نمابرگان: ۵۰۰۰

قیمت: ۱۶۰۰۰ ریال

سورای کارشناسی

ابراهیم اخوی، محمد مهدی عباسی افوی، مهدی عباسی، اصغر عرفان

ویراستار: محدثه سادات طباطبایی

صفحه‌آرا: جواد شهپازی

عکس: مهدی حاجی حسینی

نصویرساز: اکبر فیتی



# نوجوان در نقش شکیبایی

پرخاشگری نوجوان، عوامل و راه کارهای کنترل

فصل نخست

نوجوان و پر خاشگری

مهم‌ترین ویژگی‌های دوران نوجوانی

۱. نیاز به پذیرش و توجه دیگران

۲. استقلال‌طلبی

۳. امنیت‌خواهی

۴. محبت‌جویی

۵. هیبت‌جویی

۶. تلاش برای استقلال عاطفی

۷. مقاومت در مقابل انتقاد مستقیم

۸. اهمیت دادن به جمع‌های همتا

۹. میل به ابراز ایفای و اظهار وجود

۱۰. افزایش میل جنسی - همراه با بلوغ جنسی

نیازهای نوجوان

تأثیر تغییرات نوجوانی بر رفتار

نوجوانی، دوره طوفان و تعارض

تعریف پر خاشگری

تفاوت پر خاشگری و خشم

انواع پر خاشگری

آثار خشم و پر خاشگری

۱. آثار فردی

الف) فساد ایمان و دور شدن از فضایل اخلاقی

ب) خواری و ذلت

ج) پشیمانی

د) اعتماد نکردن به وی

هـ) تنهایی و انزوا

نکته

۲. آثار خانوادگی و اجتماعی

الف) تلخ شدن زندگی برای اعضای خانواده

ب) ایجاد احساس ناامنی در افراد جامعه

۱. عوامل و زمینه‌های زیستی

الف) ترشح هورمون تستوسترون و استروژن در

ایام بلوغ

ب) پرکاری تیروئید

ج) مصرف الکل

نکته درخور توجه

د) تغییرات زیستی در محیط

۲. عوامل روان‌شناختی

الف) احساس حقارت

ب) خودبزرگ‌بینی

ج) بدبینی و نگرش منفی

د) افسردگی

۳. عوامل فرهنگی و اجتماعی

الف) رسانه‌های جمعی و بازی‌های رایانه‌ای

یک - چگونگی تأثیر فیلم در پر خاشگری

دو - شرایط تأثیر فیلم

ب) خانواده

یک - الگودهی و رفتار والدین

دو - شیوه و تجدد رفتارهای پر خاشگرا نه از

زبان والدین

سه - تحقیر فرزند

چهار - تبعیض و بی‌عدالتی بین فرزندان

پنج - وجود تضاد در دستورهای والدین و

وعده‌های دروغین

شش - سخت‌گیری بیش از حد

هفت - آسان‌گیری بیش از حد

هشت - اختلاف و درگیری والدین

نه - جنایی والدین از یکدیگر

ج) همسالان

وظیفه والدین در قبال دوستی‌های نوجوان

## ۱. شیوه‌های رفتاری

الف) شناسایی و حذف تلاوت‌کننده‌ها از رفتارهای

پرخاشگرانه

ب) محروم کردن فرد پرخاشگر از برخی امتیازها و

امور دلخواهش (ایجاد پیاده‌های منفی برای رفتار

پرخاشگرانه)

ج) تقویت رفتار معایر با رفتار پرخاشگر

د) الگودهی

نکته

هـ) آموزش رفتار جرتمندانه (به‌منزله جای‌گزینی

برای رفتار پرخاشگرانه)

نکته مهم

مزایای رفتار جرتمندانه

مراحل پیشنهادی برای آموزش رفتار جرتمندانه

به فرزندان

نمونه‌هایی از رفتارهای جرتمندانه امامان در برابر

توهین دیگران

و) آموزش شیوه‌های مدیریت خشم به نوجوان

یک- تغییر حالت و رفتار هنگام خشم

دو- استفاده از شیوه‌های آرامش‌سازی در بدن

سه- شمردن اعداد به‌طور معکوس، همراه با تصور

کاهش خشم

۲. شیوه‌های شناختی

الف) توجه کردن به زشتی صورت هنگام

پرخاشگری

ب) افزایش آگاهی درباره پیامدهای پرخاشگری

ج) قرار دادن نوجوان در مقام داور

دو نکته مهم

د) آگاه ساختن فرد از آثار مثبت گذشت،

خوش اخلاقی و خوش‌گمانی

هم‌اکنون با حقوق دیگران و آداب

اجتماعی

و) کاهش رفتارهای پرخاشگرانه

ز) تغییر نگرش نوجوان درباره خطا و

رفتارهای دیگران

ج) آموزش خودگویی‌های مثبت، در آغاز

پرخاشگری

۳. دارودرمانی

سخنی با والدین

سخن پایانی

## مقدمه

به این جمله‌ها توجه کنید: «مور او در خانه کم شده؛ دیر می‌آید؛ از ما فاصله گرفته و دوست دارد بیشتر با دوستانش باشد» یا «بسیار کم حوصله است؛ زود ناراحت می‌شود؛ با کوچک‌ترین بهانه دعوا راه می‌اندازد؛ انگار بی‌جهت بالذب و مانع می‌شود» یا «بی‌رحم است؛ به راحتی نافرمانی می‌کند؛ بسیار تغییر کرده؛ نمی‌دانم در مقابلش چه کنم؛ پیش‌بینی رفتارهایش مشکل است و...»

آیا این عبارتها برایتان آشنا نیست؟ آری، آنها غده‌های برخی والدین دربارهٔ نوجوانشان است که نگران رفتارهای ناسازگارانهٔ او هستند.

به‌طور کلی، وقتی کودک به سن نوجوانی می‌رسد، تئوری‌های گوناگونی را در جسم و روان خود تجربه می‌کند و نیازهای جدیدی را در خود می‌یابد. برخورد نادرست با این نیازها از یک‌سوی، و افزایش هیجان‌ها که به سبب تغییرهای هورمونی در این دوره به وجود می‌آید از سوی دیگر، می‌توانند زمینهٔ رفتارهای پرخاشگرانه و ناسازگارانه را در او ایجاد کنند.

پرخاشگری ممکن است زبان‌های بالقوهٔ گوناگونی داشته باشد. برای نمونه می‌تواند موجب آسیب زدن به خود، رنجش خانواده، به هم ریختن نظم اجتماعی و ایجاد ناامنی در اجتماع شود. اگر بسیار