

## رابطه‌ی والدین با کشتی توفان زده‌ی فرزندان در نوجوانی

دکتر شیرین نوری روان‌شناس بالینی

رفتارها ناراحت می‌شوند؛ اما شما نیز باید به عنوان پدر و مادر بیاموزید و بدانید که وقتی فرزندان خود را با روش‌های سخت و کنترل شدید، تربیت می‌کنید و یا نسبت به آنان خشم و عصبانیت نشان می‌دهید، آنان نیز همین رفتارها را می‌آموزند. وقتی زیاد به فرزندمان می‌چسبیم یا وقتی به اصطلاح به آنان «گیر» می‌دهیم، دچار نوعی خشم درونی می‌شوند و آن‌گاه که به آنان آزار روحی و جسمی (خواسته یا ناخواسته) وارد می‌کنیم، به سمت عصبانیت سوق داده می‌شوند. بنابراین، رفتار پر خاش جویانه از خود نشان می‌دهند تا خشم درونی‌شان را تخلیه کنند.

پیشنهادهای من برای چنین موردهایی، به این صورت است:

۱- وقتی فرزند شما عصبانی است، به او بگویید که «اگر عصبانی باشی ایرادی ندارد، ولی علت این که احساس عصبانیت می‌کنی چیست؟» سپس به حرف‌هایش به دقت گوش کنید.

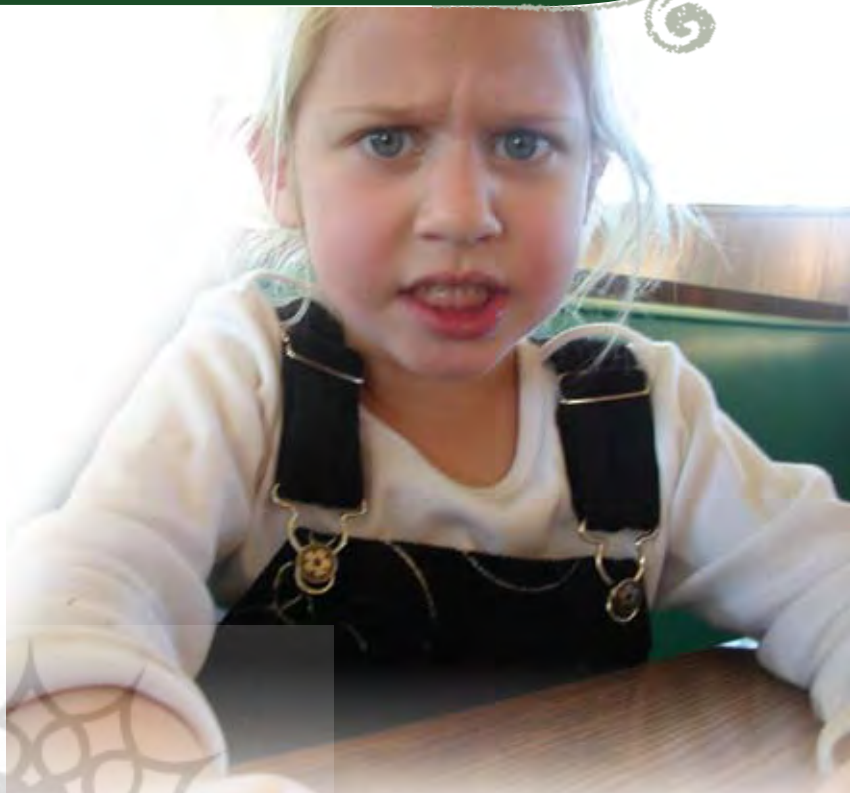
۲- این احتمال وجود دارد که فرزند شما قادر به بیان علت عصبانیت خود در آن لحظه نباشد؛ بنابراین شما باید بگویید: «مسأله‌ای نیست، هر وقت احساس کردی می‌توانی در این باره حرف بزنی، دلیل ناراحتی خود را به من بگو» و به این ترتیب به او فرصت بدهید.

۳- اگر دیدید کمی آرام‌تر است، خودتان هم می‌توانید به سمت او بروید و با آرامش بگویید: «فهمیدم، به این خاطر ناراحت بودی که فلان چیز را به خواهر (برادرت) دادم ولی به تو ندادم یا برادر (خواهرت) اسباب‌بازی‌های تو را برداشتند یا به هم ریختند و... به تناسب شرایط، می‌توانید حدس بزنید که چه چیزی دلیل ناراحتی او بوده و شما می‌توانید با صمیمیت و محبت، آن را بیان کنید.

۴- اگر بچه‌ها با هم درگیری، مشاجره و دعوا راه می‌اندازند، شما به عنوان پدر یا مادر، هیچ‌وقت از یکی به ضرر دیگری طرف‌داری نکنید؛ حتی اگر در همان لحظه ببینید که حق با اوست. باید در این مواقع بگویید: «مثل این که شما با هم اختلاف دارید. فکر کنم شما می‌توانید در حال حاضر از هم فاصله بگیرید و در یک وقت دیگر، مشکل‌های‌تان را با هم بهتر حل کنید.» سپس خودتان هم از محل دعواي آنان دور شوید.

۵- اگر فرزندان در زمان عصبانیت می‌خواهد با شما «بگومگو» کند، هرگز این کنش او را با واکنشی مانند خودش، پاسخ نگویید، به هیچ‌وجه پاسخ او را ندهید و در عوض با محبت، دستی به سرش بکشید و بگذارید هر چه می‌خواهد، بگوید و به اصطلاح، «حرف آخر را بزند.» سپس از کنارش دور شوید. این کار اشتباهی است که او می‌خواهد شما به سمت آن بروید اما شما با محبت، خود را کنار بکشید.

جهت تهیه‌ی کتاب‌های دکتر شیرین نوری با دفتر مجله تماس بگیرید.  
برای تعیین وقت مشاوره‌ی تلفنی با خانم دکتر شیرین نوری با تلفن‌های  
۰۹۱۲۳۴۳۴۲۹۳ و ۰۹۱۲۵۷۸۱۳۶۶  
تماس حاصل فرمایید.



## علت پر خاشگری کودکان و راه‌حل‌های آن

### پرسش:

فرزند من بسیار پر خاش جو و عصبانی است. او خواهر و برادرش را کتک می‌زند. اسباب‌بازی‌های خود و دیگران را پرتاب می‌کند و... مربی او در مدرسه نیز از رفتارهایش گله‌مند است. چه برخوردی باید با او داشته باشیم؟

### پاسخ:

عصبانیت نیز مانند احساس‌های دیگر است. همان‌طور که شما ممکن است غمگین، خوشحال، مضطرب و... شوید، ممکن است عصبانی هم بشوید. به عبارتی، نمی‌توان به کسی گفت که عصبانی نشود؛ اما نکته‌ی مهم، این است که او باید یاد بگیرد با این حس خشم و عصبانیت خود، چه برخوردی داشته باشد و چگونه آن را کنترل کند.

او باید بیاموزد که نمی‌تواند آن‌چه را که می‌خواهد، با ابراز خشم از بزرگ‌ترها دریافت کند؛ او باید یاد بگیرد که پدر و مادرش از این نوع