



معاونت دانشجویی

مرکز مشاوره و خدمات روانشناختی دانشجویان

## خشونت در نوجوانان و جوانان

خشونت رفتاری است که به موجب آن فرد به طور عمدی به کسی آسیب برساند. خشونت یک نگرانی عمده و یکی از مشکلات بزرگی است که جوانان امروز را تهدید می کند. فلذا پی بردن به آن و آمادگی برای رویارو شدن با آن بسیار مهم است.

## دلایل ابراز خشونت

چه چیزی باعث می شود که فرد به دیگران پرخاش کند و یا آسیب برساند؟ اگر چه پاسخ ها همواره یکسان نیست اما مهم ترین دلایل ابراز خشونت عبارتند از:



بروز دادن احساسات: افرادی که نمی توانند احساس خشم خود را کنترل کنند از خشونت برای تخلیه ی آن استفاده می کنند.  
رسیدن به اهداف: برخی ابراز خشونت را راهی برای رسیدن به اهداف می پندارند.  
تلافی کردن: بعضی در برابر خشونت ابراز شده علیه خود برای تلافی کردن خشونت از خود بروز می دهند.  
یادگیری: بسیاری از رفتار های خشونت آمیز ناشی از یادگیری افراد از محیط هستند.

## شناخت علائم خشونت در دیگران

برای آگاهی یافتن درباره ی خطر ابراز خشونت از جانب دیگران باید علائم احتمالی بروز خشونت را خوب شناخت و به آنها توجه نمود. البته وجود این علائم دلیل حتمی بر ابراز خشونت نمی باشد. این علائم بر سه دسته اند که عبارتند از:

**الف - علائم غیر قابل تغییر مربوط به گذشته و وراثت افراد:** سابقه ی رفتار خشن - قربانی زورگویی شدن - سابقه ی خرابکاری - زندگی در خانواده ی خشن - درگیری با مراجع قدرت - داشتن بیماری روانی حاد و...

**ب - علائمی که با افزایش خشونت افزایش می یابند:** تشدید استفاده از الکل و مواد مخدر - عضویت در باند های خلافکار - علاقه و یا دسترسی به انواع سلاح مخصوصا تفنگ - خروج از دایره ی دوستان قبلی و...

**ج - نشانه های آغاز رفتار های خشن:** درگیری فیزیکی مکرر - افزایش عدم کنترل بر رفتار - افزایش خطر کردن و ریسک پذیری - کاهش عملکرد درسی - تهدید دیگران به انجام رفتار های خشن و ...



## رویارویی با علائم رفتار خشونت آمیز

اگر شما علائم رفتار خشونت آمیز را در دیگران مشاهده کردید کار هایی هست که می توانید انجام دهید و احتمالاً هم آثار خوبی خواهند داشت. قبل از انجام هر کاری در امان باشید. هرگز با افرادی که این علائم را از خود بروز می دهند تنها نباشید. در صورت امکان فرد را از وضعیت تحریک کننده و خطر آفرین دور کنید. به افرادی که اعتماد دارید مانند اعضای خانواده، معلم، روانشناس مدرسه، روحانیون، پلیس و یا دوستان در مورد وضعیت اطلاع داده درخواست کمک کنید. اگر شما نگران قربانی شدن در یک خشونت هستید فردی را برای محافظت از خود استخدام کنید. هرگز با خود سلاح حمل نکنید. اما دست آخر بهترین کار درخواست کمک حرفه ای است.

## رویارویی با خشم خود

این طبیعی است که عصبانی شوید هنگامی که قربانی یک بی عدالتی می شوید. اما احساس خشم

رفتار خشونت آمیز را توجیه نمی کند. خشم احساسی است که کنترل آن می تواند سخت باشد اما باید همواره خونسرد بود. در این میان ابراز کنترل شده ی خشم هم یک راه رویارویی با آن است. چند راه برای رویارویی با خشم خود عبارتند از:

- \* در مورد احساس خود صحبت کنید.
- \* خودتان را به آرامش دعوت کنید.
- \* با صبر و آرامش به حرف های مخالف دیگران گوش دهید.
- \* در مورد دیدگاه خود مذاکره کنید و دلیل بیاورید.
- \* قوی باشید. عاقل باشید. خونسرد باشید.



## نشانه های خشم و نحوه ی کنترل آن

هنگامی که شما عصبانی هستید احتمالاً احساس افزایش ضربان قلب، تنش عضلانی، لرز، سرخ شدن صورت، تغییرات در تنفس، بلند تر شدن صدا و ... می

کنید. هر گاه این علائم را در خود دیدید برای جلوگیری از بروز خشم کار های زیر را انجام دهید:

الف - چند نفس عمیق بکشید و بر تنفس خود تمرکز کنید.

ب - خود را در مکانی زیبا و آرام مانند یک ساحل یا جنگل و یا هر جایی که به شما آرامش می دهد تصور کنید.

ج - به اتفاقاتی فکر کنید که در گذشته به شما آرامش داده اند.

د - با خودتان مدام این عبارات را تکرار کنید: خونسرد باش - لازم نیست خودم را ثابت کنم - من نمی گذارم این مسئله مرا عصبانی کند و ....

صبر کنید! عواقب کار ها را در نظر بگیرید. سعی کنید برای اعمال یا رفتار دیگران که شما را عصبانی کرده است توضیحات مثبت و قانع کننده ای بیابید. تلاش کنید خود را جای دیگران گذاشته و با در نظر گرفتن مشکلات آنها از دریچه ی دید آنها به جهان بنگرید. دست آخر بدانید که این شما هستید که باید بر خشم خود غلبه کنید نه خشم بر شما.

شماره تماسهای مرکز:

تهران: ۰۲۱-۸۸۸۳۸۲۳۱

کرج: ۰۲۶-۳۴۵۶۹۵۵۷

۳

۲

۱