طرق تعبير المراهق عن غضبه

لكل منا طريقته الخاصة في التعبير عن نفسه وفي أبسط الأمور بالأفكار والآراء الشخصية، أو في بعض الأمور الأكثر جدية كالغضب، وطرق المراهقين الخاصة في التعبير عن الغضب؛ قد تكون هزلية بعض الشيء، وقد تتصف بالغرابة لمجرد ممارستها في مثل تلك الحالة. - أفقد التحكّم في نفسي: يقول مصطفى "17 سنة". بأنّ ليس هناك أسهل من الصدق والتعبير عن الرأي بمنتهى الصراحة، فالصراحة بالنسبة له في الطريق الأقصر، والأفضل لحل جميع المعضلات مهما كانت معقدة، لكن مشكلته أنّه يفقد التحكم في نفسه أحياناً، ويخطئ في حق الكثيرين، لكنه سرعان ما يدرك ذلك ويباشر بالاعتذار. - ممارسة بعض الأمور الجنونية: تقول مروج "19 سنة"، أنّها ما إن تشعر بأزمة تثير غضبها حتى تلجأ وبسرعة إلى صديقاتها، وتبدأ بممارسة بعض الأمور الجنونيّة معهنّ، كالرقص على أنغام صاخبة، أو تنفيذ مقلب ساخر، وقالت: إنّها كثيراً ما يسيطر عليها حسّ الدعابة، كما أنّها تكثر من الثرثرة عن أمور لا علاقة لها بغضبها، ككتاب آثار اهتمامها، أو فيلم سينمائي شاهدته. - مذكراتي هي صديقتي: واعترفت شهد أحمد قائلة: "مذكراتي هي صديقتي المفضلة، ألجأ إليها عند حزني، أسطر أسراري، وأفرغ كل غضبي على صفحاتها، ومن ثمّ أخبئها، حتى لا أندم على سر قلته، ولا قلب كسرته بكلماتي، مما صنع مني فتاة كتومة، ومتحكمة في انفعالاتي، كما علمتني مذكراتي فن انتقاء الكلمات، وكيف أعتمد على نفسي في حل مشاكلي". - لوحة فنية ولحن موسيقي: ووافقتها اعتزاز "18 سنة" الرأي قائلة: "أميل إلى ممارسة هواياتي، فهي تبعدني عن جو التوتر والانفعال،

وكثيراً ما أترجم غضبي إلى لوحة فنيّة، أو لحن موسيقي، وأعتقد أنّ ذلك أفضل طريقة للتنفيس عن الغضب مغلفة بالإبداع، فأنا أعبر عن غضبي ولا أؤذي أحداً". - قراءة القرآن: وبالنسبة لأحمد "15 سنة" قال: "أحب سماع الموسيقى الصاخبة: للتخلص من الطاقة السلبية، فأنا لست ممن يميل إلى الصراخ والتكسير، ولذلك أكثر من الجلوس وحيداً في كل مرة أشعر فيها بالغضب، وأحياناً كثيرة ألجأ لقراءة القرآن، وأدرك أنّ الله قادر على كل شيء؛ مما يبث السكينة في نفسي". - أمتنع عن الأكل والشرب: لكن عبدالله "16 سنة"، يختلف عن سابقيه حيث ذكر: "قد أكون متقلب بعض الشيء، فأنا عندما أغضب أفقد السيطرة تماماً على نفسي، فأمتنع عن الأكل والشرب، وأقلب المنزل رأساً على عقب، ولا أهدأ حتى أنفذ مطالبي، وكثيراً ما أقترف بعض الأخطاء التي أندم عليها لاحقاً". - نصائح - مَن منّا لا يغضب، لكن تعلم السيطرة على نفسك، فالكلمة التي تخرج منك لا ترجع مرة أخرى، ففي كل مرة يراك فيها من قلتها له؛ سيتذكر موقفك المتسلط معه، حتى وإن سامحك. - تفاصيل صغيرة تجعلنا نغضب، وتفاصيل أصغر تنسينا الغضب وأسبابه، فهون عليك الأمر. - صورتك وأنت غاضب قد ترسخ في أذهان الكثيرين، وقد لا يمحوها الاعتذار فيما بعد. - استعين ببعض الأذكار التي من شأنها تخفيف حدة انفعالك.