



به نام ایزد یکتا

احساس شکست خوردگی-احساس نگرانی-بی احساسی

احساس شکست خوردگی، حالتی ذهنی است، که به موجب آن والدین چنین فکر می کنند: «کارهای فرزند من بسیار ناخوشایند، خیلی بد و بسیار ناراحت کننده است. رفتارهای زشت او کاملاً مرا خرد کرده است. این طرز تفکر کاملاً غیر منطقی است؛ زیرا کلمات «بسیار ناخوشایند و خیلی بد»، بدین معنا هستند که چیزی صد و ده درصد بد است؛ یعنی بد تر از هر چیزی که ممکن است برای یک فرد پیش آید. بگذارید از شما بپرسم که آیا رفتارهای فرزند شما بدترین اتفاقی است که می توانست در زندگی شما رخ دهد و برای نمونه قابل مقایسه با آتش گرفتن خانه یا از بین رفتن تمام افراد خانواده در یک حادثه هوایی می باشد؟ برای متوقف کردن این فکر باید خود یک معیار فاجعه آمیز شخصی به وجود بیاورید تا سپس مشکلات رفتاری فرزند را به طور واقع بینانه ارزیابی کنید. در انتهای این خط فکری، همانا «بی توجهی / بی احساسی» قرار دارد. بی توجهی یا انکار، به تصمیم آگاهانه یا ناآگاهانه ای مربوط می شود که می گویند هیچ توجهی به شرایط موجود نداشته باشد. والدینی که چنین طرز تفکری دارند به خود می گویند: در خانواده ما هیچ مشکلی وجود ندارد؛ هیچ چیز ناخوشایند و نامناسبی در من و فرزندم دیده نمی شود؛ پسر، پسر است، توقعی نمی توان از او داشت و غیره. تفکر منطقی که بین این دو سرطیف وجود دارد قبول و تایید وجود مشکل در فرزند و وجود احساس ناکامی و نگرانی در مورد وضعیت وی می باشد. این احساس نگرانی و ناکامی، می تواند شما را به سمت حل مشکلات رفتاری وی سوق دهد.

دبیرستان غیردولتی معلم