

پرنیان : جلسه اول

- ✚ برای ایجاد کیفیت در هر ارتباطی نقطه شروع شناخت است. شناخت و معارفه و آشنایی باعث می شود چرخ دنده های ارتباطی روان و بی صدا حرکت کنند و چرخ رابطه بچرخد! رابطه با نوجوان هم از این قاعده بیرون نیست. هر چقدر ما او را بیشتر بشناسیم ارتباطمان با او کارآمدتر می شود.
- ✚ نقطه شروع ارتباط با نوجوان شناخت ویژگی هایی از اوست که دچار تغییر و دگردیسی شده است. ما این دگردیسی را در رفتار او می بینیم و شاید خیلی وقت ها برایمان عجیب و غریب و حتی ترسناک به نظر برسد! شاید احساسات ناخوشایندی مثل خشم و درماندگی و ناامیدی را تجربه کنیم اما آگاهی به تغییرات مغزی او کمک می کند بتوانیم او را بپذیریم و با صبر و آرامش بیشتری با او همراه شویم.
- ✚ مغز نوجوان در دست تعمیر است. بخش پیش پیشانی او که مرکز استدلال و استنتاج و هزینه دستاورد کردن و تصمیم گیری و اولویت بندی و ایجاد انگیزه و عملکردهای پیشرفته مغزی است در حال بازسازی است! او الان شبیه اوایل کودکی اش شده و خیلی وقت ها بخش عاطفی مغزش او را پیش می برد.
- ✚ مغز او در حال هرس کردن است. هرس کردن همه چیزهایی که کمتر از آن ها استفاده کرده. با این اتفاق او به علائقش نزدیک می شود و با پوشیده شدن رشته های عصبی باقی مانده با غلاف چربی (ملیناسیون) سرعت و کیفیت ارتباطات در مغزش بالا می رود و مغز او آماده ورود به دنیای بزرگسالی می شود. دنیایی با عدم قطعیت های بیشتر از کودکی. این فرایند آسیب پذیری او را کم می کند.
- ✚ ما خیلی وقت ها با نوجوان به چالش برمی خوریم چون همزمان با دگردیسی او والدگری ما دچار دگردیسی نمی شود. حرکت آهسته از «والد مراقب» به «والد راهنما» هم رابطه ما را بی دردسر می کند و هم کمک می کند او در مسیر تصویر مطلوبی که برای آینده اش داریم حرکت کند. تصویری از یک انسان مستقل، آگاه، صبور، مسوولیت پذیر و همه ارزش های بی نظیری که در ذهن می پرورانیم.
- ✚ اگر بتوانیم نوع شنیدمان را ببینیم و به فیلترهایی که موقع شنیدن داریم آگاه شویم نوجوانمان را جور دیگری می شنویم. او خیلی به شنیده شدن عمیق نیاز دارد.
- ✚ در حرکت تدریجی از والد مراقب به والد راهنما خیلی وقت ها با خودمان خشن و تند رفتار می کنیم. با سرزنش خودمان انرژی ادامه دادن را از خودمان می گیریم و گاهی دنیا را خیلی برای خودمان تیره و تاریک می کنیم. تمرین «شفقت به خود» کمک می کند با خودمان مهربان تر حرف بزنیم، تجربه مان را به عنوان یک تجربه مشترک انسانی درک کنیم و ذهن آگاهانه در لحظه بیاییم و از زندگی در لحظه لذت ببریم.

تمرین

- ❖ از هر فرصتی برای تمرین ذهن آگاهی استفاده کنید. شنیدن عمیق، تنفس ذهن آگاهانه یا هر تمرین دیگری که شما را به اینجا و اکنون بیاورد.
- ❖ از تمرین شفقت به خود غافل نشوید. کمی مهربان تر با خود حرف بزنید. راه دوری نمی رود!
- ❖ هر آنچه در ذهنتان نسبت به نوجوانتان وجود دارد را بنویسید. همه آنچه به او تذکر می دهید را هم بنویسید. بعد نگاه کنید این کدام جمله ها به والد مراقب تعلق دارد و کدام ها به والد راهنما؟ کدام جمله ها از ابتدای کودکی او تغییری نکرده و کدام ها به تدریج تغییر کرده؟