

پرنیان : جلسه دوم

- ✚ بسیاری از رفتارهای ما با نوجوان ریشه در گذشته ما دارد. گذشته نوجوانی خودمان یا منابع و اطلاعاتی که به طرق مختلف درباره نوجوان و نوجوانی دریافت کرده ایم.
- ✚ ما گاهی اوقات از نوجوان در این سنی که هست انتظار داریم آنگونه باشد که ما الان در این زمان به آن رسیده ایم. یادآوری نوجوانی خودمان و اطرافیانمان کمک می کند روا بداریم نوجوانمان خطا کند و از آن درس بگیرد.
- ✚ ذهن ما در هر ارتباطی از جمله ارتباط با نوجوان موسیقی انتخابی خود را می نوازد و آن موسیقی از ذهن ما پخش می شود و به گوش او هم می رسد. وقتی صحنه های یکسان را مدل های مختلفی می بینیم یعنی موسیقی ذهنمان با هم فرق دارد. تنظیم موسیقی ذهن و انگاره هایی که نسبت به نوجوان داریم کاری است که در دنیای آگاهی می توانیم آن را انجام دهیم.
- ✚ پیام هایی که از گذشته آورده ایم به شکل جمله هایی در ذهن ما ذخیره شده اند. برخی از آن ها مفید و سودمندند و برخی غیرسودمند. مهم است با بازاندیشی در رفتار خودمان و تامل در گذشته بتوانیم پیام های مفید و غیرمفید را شناسایی کنیم و آگاهانه رفتار کنیم.
- ✚ ما در ارتباط با نوجوان خط قرمزهایی داریم که از ارزش های اصیل ما ناشی می شوند و از نظر ما غیرقابل تغییرند. اما برخی از این حد و مرزها با قرار و توافق قابل تغییرند. به مدل اول خطوط قرمز و به نوع دوم خطوط نارنجی می گوئیم. چنانچه فضای رابطه ما در مورد موضوعی سراسر توافق و در واقع بازی برد-برد باشد در این دوره نامش را خط سبز می گذاریم. اگر حواسمان باشد که خطوط قرمز در ارتباط با نوجوان لازم است از تعداد انگشتان یک دست تجاوز نکند تا بتوانیم در مواقع لزوم بر روی آن ها بایستیم می توانیم با تامل تعداد خطوط قرمز را کم کنیم و به خطوط نارنجی و سبز اضافه کنیم.
- ✚ یادمان باشد نوجوانان انسان هایی جدا از ما و در جستجوی راه خود در جهان و نظام ارزشی خود هستند. سرانجام نوجوانان با تلفیق تجربیات نظام ارزشی خانواده و تجربیات زیسته خود، هویت خود را پیدا می کنند.
- ✚ اساسی ترین نیازهای کودکان (اعم از نوزاد، کودک یا نوجوان) از ما «اطمینان، امنیت و پرورش» و «حمایت از آنها برای استقلال» است. نوجوانان، همانند کودکان خردسال، باید بدانند که خانه و خانواده همیشه مکانی امن برای بازگشت است. هیچ چیز خیلی وحشتناک نیست که آن ها نتوانند در مورد آن با والدین/ خانواده صحبت کنند. اشتباه کردن اشکالی ندارد، اما وقتی به خانه می آیند برای بازگشت به جهان بیرون، حمایت و تقویت خواهند شد.
- ✚ مراقبت از خود برای تعامل با نوجوان ضروری است و یکی از راه های اثبات شده برای مراقبت از خود تمرین شکرگزاری از داشته های کوچک است.

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.
- ❖ درخت شکرگزاری خود را درست کنید و روی هر برگ آن یکی از داشته هایی که برایش شکرگزاری را بنویسید.
- ❖ با مرور گذشته یا بازبینی نوع والدگریتان در زمان حال ببینید انگاره شما از نوجوان از کجا آمده؟ چه موسیقی ای در ذهنتان در رابطه با او نواخته می شود؟ موسیقی مورد علاقه تان را (که دوست داشتید در گذشته پدر و مادرتان در ارتباط با نوجوانی شما بنوازند) را ایجاد کنید.

- ❖ یکی از معضلاتی که در ارتباط با نوجوانان تجربه می کنید را مد نظر قرار دهید و ببینید آیا او خط قرمزی را رد کرده یا نه؟ آیا امکان دارد خط قرمز را به نارنجی یا سبز تغییر دهید؟
- ❖ ببینید چگونه در ارتباطاتتان به صورت آهسته می توانید بین حمایت و امنیت از یک سو و استقلال از سوی دیگر تعادل برقرار کنید؟

