

پرنیان : جلسه سوم

✚ با در ارتباط با نوجوان (و دیگران) با رفتار مواجه می شویم و رفتار است که گاهی از آن می رنجیم یا از کوره در می رویم. با استفاده از استعاره آتشفشان و دیدن ویژگی های این پدیده طبیعی و شباهت های آن با نوجوان و نوجوانی می توانیم بسیار فراتر از رفتار را ببینیم. با دیدن آتشفشان سکوت یا فریاد یک نوجوان می توانیم با احساس و نیازهایی که پشت این رفتارهای متفاوت وجود دارد مرتبط شویم.

✚ دیدن احساس و نیاز پشت رفتارها و متناسب کردن پاسخ با آن هم ما را به پذیرش بیشتر می رساند، هم فضای درک و همدلی را در ارتباطاتمان بالا می برد و هم به او یاد می دهد که در آینده با افراد اینگونه ارتباط برقرار کند. 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.

✚ نوجوانان به خاطر تغییر و تحولات مغزی ای که تجربه می کنند بیشتر از سیستم لیمبیک خود استفاده می کنند و این برخی از رفتارهای آن ها را خیلی به دوران کودکی شان شبیه می کند.

✚ ارتباط با احساس و نیاز نوجوان به معنای غافل شدن از احساس و نیاز خودمان نیست. بازی برد-برد وقتی اتفاق می افتد که بتوانیم همزمان با احساس و نیاز خودمان و او مرتبط شویم و به راه حل های مشترکی برای برآورده شدن هر دو برسیم.

✚ تجربه نشان داده موقعیت های استرس زا برای افرادی که فرزند نوجوان دارند بیشتر پیش می آید. نوجوانان گاهی ممکن است رفتار نشان دهند که از توان آن لحظه ما خارج باشد و باعث شود حساسی از کوره در برویم. اگر آن موقعیت ها را شناسایی کنیم و ببینیم در آن مواقع چه احساساتی را تجربه می کنیم که به این نقطه می رسیم و چه نیازهای برآورده نشده ای داریم و به واسطه آن احساس در بخش های مختلف بدنمان چه اتفاقی می افتد بهتر می توانیم در آن لحظه ها خودمان را مدیریت کنیم.

✚ مدیریت خود به نوجوان هم کمک می کند که آهسته آهسته بتواند مدیریت احساسات نیرومند را برای خودش کشف کند.

✚ مغز در حال بازسازی نوجوان دستاوردهای رفتارهای ریسکی را بیشتر از هزینه های آن درک می کند و این باعث هجوم دوپامین به مغز آن ها می شود. این باعث می شود نوجوان ریسک پذیری بالایی داشته باشد و گاهی خطر کند. ما می توانیم به آن ها کمک کنیم تا از رفتارهای پرخطرشان بیاموزند و فقط و فقط وقتی جلوی آن ها را بگیریم که پای یک کارت قرمز در میان است.

✚ دیدن نقاط قوتمان به ما کمک می کند در مواقع چالشی با حضور به آن نقاطی که به ما قدرت می دهند با چالش ها مواجه شویم.

مقابله با احساسات دشوار برای هر کسی سخت است. احساسات می توانند مانند جانوران وحشی باشند. گاهی اوقات آنها درست در صورت شما هستند، غرش می کنند، و گاهی پنهان می شوند، آماده یورش هستند. ولی وقتی متوجه شدیم که در حقیقت احساساتی را تجربه می کنیم، می توانیم قبل از انجام عمل، یاد بگیریم تمرکز کنیم، آرام شویم، و تأمل کنیم.

اگر وقتی احساس عصبانیت، غم، ترس، هیجان و حتی کسلی داریم، فقط آن را احساس نکنیم بلکه آن را نام ببریم به ما کمک می کند واضح تر فکر کنیم. وقتی احساس را نام می بریم، می توانیم از نظر جسمی بزرگنمایی کنیم تا ببینیم این احساس چگونه و در کجای بدن ظاهر می شود.

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.
- ❖ با نام بردن احساسات نیرومندی که تجربه می کنید ببینید کدام بخش هایی از بدنتان درگیر است و با همه وجود به آن بخش ها حضور داشته باشید و با انجام تمرین ذهن آگاهی آرام شوید.
- ❖ با دیدن رفتارهای نوجوان زیر آتشفشان او (احساس ها و نیازهای او) را حدس بزنید و بعد احساس و نیاز خودتان را هم ببینید.
- ❖ با دیدن رفتارهایی که به شما استرس می دهد ویژگی های آن رفتارها را کشف کنید و ببینید آیا واقعا یک خط قرمز رد شده است؟

