

پرنیان : جلسه پنجم

✚ پیام هایی که از دوران کودکی دریافت کرده ایم می تواند موانعی در ایجاد ارتباط موثر با فرزندان ما ایجاد کند یا منجر به تقویت آن شود.

✚ بسیار مهم است که ما از آنچه که به برقراری ارتباط کمک می کند و آنچه مانع برقراری ارتباط موثر و محترمانه با نوجوانان می شود آگاه باشیم. در این صورت، روابطمان تقویت و شکوفا می شود.

✚ وقتی نوجوانان ناراحت و ناآرام هستند، قبل از راه حل یا پیشنهاد به همدلی و ارتباط نیاز دارند. هنگامی که نوجوانان احساسات خود را بیان می کنند، باید ببینند که ما احساسات آنها را درک می کنیم و همواره حواسمان به حال و هوای آن ها هست. نوجوانان نمی خواهند بدانند که ما چه فکر می کنیم، آنها می خواهند بدانند که ما به آنها اهمیت می دهیم.

✚ همانطور که نقش ما از مراقب به راهنما تبدیل می شود، یکی از سخت ترین کارها کنار گذاشتن کنترل ارتباط است. اکنون نوجوان حرفی برای گفتن دارد و احتیاج به احترام ما دارد تا بتواند صدای آنها را بشنود. وقتی ما با گفته های نوجوان مخالف باشیم، این مسئله حتی دشوارتر هم می شود. مهم است که نوجوان نظرات خود را در فضای امن خانه به اشتراک بگذارد و ما به دیدگاه هایی که ممکن است با دیدگاه خودمان متفاوت باشد احترام بگذاریم.

✚ ارتباط غیر کلامی غالباً قدرتمندتر از ارتباطات کلامی است. نوجوانان علیرغم رفتارهای غیر کلامی خودشان که به زعم ما نامناسب است، به نشانه های غیر کلامی حمایتی و پرورشی احتیاج دارند. آن ها به ارتباطات غیر کلامی ما مانند لبخند زدن، خندیدن با آنها، در آغوش گرفتن و بوسیدن، نوازش، ابراز علاقه و گوش دادن پاسخ می دهند.

✚ رفتارهایی مثل سخنرانی، نصیحت، قطع کردن حرف دیگران، کلیشه، استدلال، ترحم به خود، مشغول بودن با انواع فناوری و حواس پرتی موانع ارتباط موثر ما با نوجوانان می شود. ما بسیاری از این روش ها را از گذشته و نوعی که والدین و مراقبانمان با ما برخورد می کردند با خود آورده ایم.

✚ اگر بپذیریم که مشاجرات بخشی از زندگی با نوجوانان است و ما به عنوان بزرگسالان الگو هستیم بهتر می توانیم حل تعارض به روش های بهتر تمرین کنیم. تقویت مهارت همدلی به حل تعارض کمک می کند.

✚ برای این که بتوانیم در مواقع مواجهه با تعارض و مشاجره همدلی و حضور را از دست ندهیم لازم است مراقب حال خودمان باشیم و راه های متنوعی برای مراقبت از خود پیش چشم داشته باشیم.

✚ روانشناسان معتقدند که خوشبختی در زندگی ناشی از فراوانی و نه شدت تجربه های مثبت در مقابل احساسات منفی است. تمرین سپاسگزاری یک روش ساده و سرگرم کننده برای افزایش این فراوانی 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.

❖ لیستی از ۵۰ راه استراحت و مراقبت از خود تهیه کنید و به کمک تصاویر و رنگ ها آن را به صورت کلاژ درآورید. این کلاژ می تواند قاب اتاق شما باشد.

❖ با مرور گذشته خود به یاد بیاورید چه پیام های کلامی و غیر کلامی ناخوشایندی دریافت می کردید که مانع ارتباط موثر بود و ببینید کدام ها در رابطه شما با نوجوانتان حضور دارد.

- ❖ با دقت به پیام های غیرکلامی تان آن هایی را که منجر به تعارض می شوند شناسایی کنید. (توجه به زبان بدن و لحن در مواقع پرفشار به این موضوع کمک می کند).
- ❖ لیستی از راه هایی که در موارد تعارض به کار می برید تهیه کنید و ببینید آن راه ها تعارض را تشدید می کند یا به ارتباط موثر منجر می شود.
- ❖ موانعی که معمولاً در ارتباط موثر با نوجوانتان تجربه می کنید را شناسایی کنید و برای رفع حداقل یکی از آن ها یک قدم مثبت بردارید.

