

پرنیان : جلسه چهارم

- ✚ ما از دوران نوجوانی خود تجربه های تلخ و شیرین زیادی از توجه یا بی توجهی اطرافیان به نیازهایمان داریم. دیدن این تجربه ها می تواند کمک کند به دنیای تجربه های نوجوان قدم بگذاریم و ببینیم که در مواقع مختلف چه انتظاراتی را از اطرافیان دارد. برخی از نیازهای مشترک نوجوانان نیاز به تأیید، دیده شدن، درک، توانمند سازی و استقلال هستند.
- ✚ والدگری آگاهانه به ما کمک می کند خط قرمزها را پیش از آن که اتفاق بیفتند شفاف کنیم و نوجوان در نوع رفتار (و نه لزوماً گفتار) ما نسبت به آن ها آگاه باشد. اما والدگری آگاهانه وجه دیگری هم دارد و آن آگاهی به پاسخ هایی است که در صورت عبور نوجوان از خط قرمز لازم است به او بدهیم. این یک احتمال است و والد آگاه خود را برای احتمالات آماده می کند. حضور یافتن به آنچه در درون خودمان می گذرد کمک می کند در مواقع پرفشار عبور نوجوان از خط قرمز ابتدا بتوانیم بر خود مسلط باشیم و بعد به او پاسخ مناسب بدهیم.
- ✚ پاسخ مناسب پاسخی است که قاطعانه اما با مهربانی نوجوان را به موضع پذیرش خطا ببرد و به او این پیام را بدهد که کاری که کردی درست نبود اما ما تو را خیلی دوست داریم. پاسخ مناسب به نوجوان فرصت حل مساله و جبران می دهد.
- ✚ وقتی ما به نیازهای نوجوان بی توجهی می کنیم آتشفشان دوده می گیرد و نیاز به دوده گیری دارد. اگر موارد کوچکی که پیش می آید را دوده گیری کنیم می توانیم از فوران های بعدی پیشگیری کنیم.
- ✚ بازیگوشی، پذیرش، کنجکاو و همدلی بسترهایی هستند که به پیشگیری از فوران کمک می کنند.
- ✚ ما انسانیم و ربات نیستیم بنابراین هر چقدر هم تلاش کنیم تا روابطمان به فوران نرسد ممکن است موقعیت هایی پیش آید که فوران اتفاق بیفتد و رابطه ما دچار گسست شود.
- ✚ اگر بعد از هر گسستی رابطه آسیب دیده را ترمیم کنیم نه تنها آسیب ها جبران می شود بلکه هم برای ما هم برای نوجوان یادگیری های تازه اتفاق می افتد و کمک می کند تاب آورتر شویم. نکته مهم ترمیم است. با ترمیم حتی اگر ما در ۷۰ درصد روابطمان دچار گسست شده باشیم همچنان «والد کافی» هستیم.
- ✚ انجام تمرین های ذهن آگاهی و شفقت به خود به ما کمک می کند انرژی دوده گیری و ترمیم را داشته باشیم و در رابطه با خودمان و دیگران مهر و شفقت جاری کنیم.

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.
- ❖ لیست خطوط قرمز خود را با همراهی همسران تهیه کنید و سپس با کمک سوالات مصاحبه خود را در موقعیتی که نوجوانتان خط قرمزی را رد کرده قرار دهید و به سوالات پاسخ دهید.
- ❖ با دقت به نیازهای نوجوان (زیر کوه آتشفشان) ببینید کجاها نیاز به دوده گیری وجود دارد و با کمک چهار بستر بازیگوشی، پذیرش، کنجکاو و همدلی در مواقع لازم دوده گیری کنید.
- ❖ چنانچه در روزهای گذشته مشاهده گر فورانی بودید یا الان آتشفشان نوجوانتان فوران کرده با کمک ترمیم، گسست ها را به فرصت های یادگیری تبدیل کنید.