

پرنیان : جلسه هفتم

- ✚ «انطباق اجتماعی» یا «ذهنیت گله ای» ویژگی ای است که در دوران بلوغ آن را بیشتر مشاهده می کنیم اما در مورد همه ما آدم ها صدق می کند شاید تنها تفاوت نوجوان این است که او به گروه همسالان بیشتر متمایل است.
- ✚ توجه به فعالیت های آرام بخشی که بتوانیم با همراهی نوجوان انجام دهیم هم به نوعی در برابر انطباق اجتماعی عامل محافظتی محسوب می شود و هم به او نشان می دهد که برای مواجه شدن با استرس چه فعالیت هایی می تواند انجام دهد.
- ✚ اجازه دادن برای تجربه کردن و اشتباه کردن برای «والدین هلکوپتری» خیلی سخت است اما نوجوانان طوری برنامه ریزی شده اند که از والدین خود دور شوند و تجربه زندگی کسب کنند. نقش والد راهنما این است که بتوانند در صورت لزوم پشتیبانی کنند و بدانند چه زمانی به نوجوان اجازه دهد که خود به تنهایی تجربه کسب کند. حتی اگر تماشا و اصلاح نکردن آن بسیار دشوار است، بگذارید نوجوانان اشتباه کنند. والدین هلکوپتری «بیش والدگری» را جایگزین والدگری می کنند.
- ✚ بعد از تمام فراز و نشیب ها در رابطه با نوجوان، هنگامی که آتشفشان فوران کرد و خنک و آرام شد، زمین حاصلخیز جدیدی آماده کشت است. پیوند عاطفی نوجوان با ما زمانی قوت می گیرد که او بداند دوستش داریم و او را بدون قید و شرط و همانطور که هست می پذیریم، روی او حساب می کنیم، به خرد و توانایی او در انتخاب صحیح اعتراف می کنیم و متوجه صداقت و درستی او هستیم.
- ✚ پیوند قوی بین نوجوان و والدین از رابطه آنها در مسیر پر از فراز و نشیب عاطفی سفر نوجوان پشتیبانی می کند. وقتی یک پیوند قوی وجود دارد، نوجوان منابع کافی برای مدیریت احساسات خود دارد و می تواند روی ما حساب کند، با ما گفتگو و درخواست حمایت کند. در این حالت، نوجوان می تواند از انرژی آتشفشانی خود برای تولید زمین حاصلخیز در هر زمینه ای (به عنوان مثال ورزش، هنر، علوم، ارتباطات، کار، جامعه، و درآمد) استفاده کند.
- ✚ تجربه مکرر عبور از روند آتشفشانی و عواقب آن از رشد نوجوان و والدین بعد از هر فوران پشتیبانی می کند. این امر نوجوان را قادر می سازد تا از احساسات خود آگاه شود و آنها را تنظیم کند و روابط خود با دیگران را ترمیم نماید. این کار نمایی از تغییر چشم انداز ترسیم می کند.
- ✚ وقتی مدیریت امور به خودی خود سخت می شود لازم است از دیگران کمک بگیریم و کمک آنها را بپذیریم. غالباً کمک به طرق مختلف ارائه می شود، اما والدین احساس می کنند باید این کار را به تنهایی انجام دهند و کمکی نمی پذیرند. پذیرش یا درخواست حمایت و کمک مستلزم جرات بوده و درخواست کمک نشانه قدرت است. جستجوی حمایت و کمک نشان دهنده عشق ما به فرزندانمان، توانایی درک وجود مشکل و تلاشی است که در جهت تغییر امور به سمت بهبود و بهتر شدن داریم. ذهنیت ما از کمک گرفتن ممکن است به موارد محدود حمایت گرفتن از اطرافیان محدود شود اما کمک گرفتن خیلی فراتر از این ها اتفاق می افتد. مثلاً آشنایی با سایت های حمایتی، صفحات آگاهی بخش اینستاگرامی و متخصصین امن.

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.
- ❖ دستبرگ درخت زندگی را با همراهی همسرتان مرور کنید و ببینید هر کدام از بخش های آن در زندگی شما چگونه است.
- ❖ درباره دستبرگ «شیشه زندگی» تأمل کنید.

