

9. Η ΕΥΓΕΝΙΚΗ ΦΩΝΗ ΜΕΣΑ ΜΑΣ: ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΑΣ ΤΗΝ ΑΥΤΟΣΥΜΠΟΝΙΑ ΣΕ ΠΡΟΕΦΗΒΟΥΣ

Οι προέφηβοι και οι έφηβοι συχνά αντιμετωπίζουν μια εσωτερική κριτική που μπορεί να αισθάνονται πιο δυνατή από οποιαδήποτε εξωτερική φωνή. Είτε όταν παλεύουν με ένα δύσκολο τεστ, είτε όταν νιώθουν αποκλεισμένοι από τους φίλους τους, είτε όταν συγκρίνουν τον εαυτό τους με άλλους στο διαδίκτυο, η αυτοαμφισβήτηση μπορεί να παρεισφρήσει και να ριζώσει. Τι θα γινόταν όμως αν τους μαθαίναμε να αντικαθιστούν αυτή τη σκληρή εσωτερική φωνή με μια ευγενική φωνή με κατανόηση;

Τι είναι η αυτοσυμπόνια;

Η αυτοσυμπόνια, μια έννοια που διαδόθηκε από την Dr. Kristin Neff, είναι η πρακτική του να συμπεριφερόμαστε στον εαυτό μας με την ίδια ευγένεια και φροντίδα που θα προσφέραμε σε έναν φίλο. Για τους προεφήβους, αυτό σημαίνει ότι αναγνωρίζουν ότι τα λάθη είναι μέρος της μάθησης, ότι δεν είναι μόνοι τους που νιώθουν ανασφάλεια και ότι είναι εντάξει να δείχνουν στον εαυτό τους αγάπη και κατανόηση.

Η Dr. Neff εξηγεί ότι η αυτοσυμπόνια περιλαμβάνει τρία βασικά συστατικά: την αυτοευγένεια (να είστε θερμοί και με κατανόηση απέναντι στον εαυτό σας), την κοινή ανθρωπιά (να αναγνωρίζετε ότι όλοι αγωνίζονται) και την ενσυνειδητότητα (να διατηρείτε μια ισορροπημένη επίγνωση των συναισθημάτων). Αυτές οι αρχές παρέχουν ένα θεμέλιο για να βοηθήσουν τους προεφήβους να διαχειριστούν τον εσωτερικό τους κριτή και να οικοδομήσουν έναν πιο υποστηρικτικό εσωτερικό διάλογο.

Γιατί η αυτοσυμπόνια έχει σημασία

Οι έφηβοι βρίσκονται σε φάση ταχείας συναισθηματικής και κοινωνικής ανάπτυξης. Καθώς αποκτούν μεγαλύτερη επίγνωση του πώς γίνονται αντιληπτοί από τους άλλους, ο εσωτερικός τους διάλογος μπορεί να γίνει όλο και πιο επικριτικός. Η αυτοσυμπόνια λειτουργεί ως ανάχωμα ενάντια στην αυτοαμφισβήτηση και την τελειομανία, ενισχύοντας τη συναισθηματική ευημερία. Τα παιδιά που μαθαίνουν να είναι πιο ευγενικά με τον εαυτό τους συχνά αντιμετωπίζουν τις προκλήσεις με μεγαλύτερο θάρρος και αναπτύσσουν υγιέστερες σχέσεις με τους άλλους.



Απλές πρακτικές για την ανάπτυξη της αυτοσυμπόνιας

Το τεστ του φίλου: Όταν οι έφηβοι αντιμετωπίζουν αυτοαμφιβολίες, ενθαρρύνετέ τους να αναρωτηθούν: «Τι θα έλεγα στον καλύτερό μου φίλο αν βρισκόταν σε αυτή την κατάσταση;». Αυτό αλλάζει την οπτική τους και προσκαλεί μια πιο ευγενική απάντηση.

- ☀ Διαλείμματα αυτοσυμπόνιας: διδάξτε τους να σταματούν και να αναγνωρίζουν όταν αισθάνονται καταβεβλημένοι. Λέγοντας κάτι όπως: «Αυτό είναι δύσκολο και δεν πειράζει να νιώθεις έτσι», μπορεί να εξομαλύνει την αγωνία τους.
- ☀ Αρθρογραφία: ενθαρρύνετέ τους να γράψουν για μια πρόκληση που αντιμετώπισαν εκείνη την ημέρα και να κλείσουν με κάτι ευγενικό ή ενθαρρυντικό που θα έλεγαν στον εαυτό τους.
- ☀ Θετικός οραματισμός: καθοδηγήστε τους μέσα από τη φαντασία του μελλοντικού τους εαυτού ως κάποιον δυνατό, ευγενικό και ικανό. Αυτή η πρακτική βοηθά στην αντικατάσταση της αυτοαμφισβήτησης με την αυτοπεποίθηση.

Ο κόσμος της καλοσύνης ξεκινά από μέσα μας

Η διδασκαλία της αυτοσυμπόνιας δεν έχει να κάνει μόνο με το να βοηθήσετε τους προεφήβους να ξεπεράσουν την αμφιβολία για τον εαυτό τους - έχει να κάνει με το να τους δείξετε ότι αξίζουν καλοσύνη, ειδικά από τον εαυτό τους. Όταν τα παιδιά μαθαίνουν να αγκαλιάζουν αυτό που είναι, με τα ελαττώματα και όλα, μεταφέρουν αυτή τη νοοτροπία στην ενήλικη ζωή, δημιουργώντας έναν πιο ενσυναισθητικό κόσμο για τους ίδιους και τους γύρω τους.

Βιβλιογραφικές Αναφορές:

Neff, K. D. (2011). Self-compassion: The proven power of being kind to yourself. HarperCollins.