

Membuat renungan

Telah kita sebutkan tentang pendekatan-tiga-jalur, yaitu hubungan antara pikiran, hati, dan kebiasaan. Tanggung jawab untuk membuat renungan adalah berpusat pada "penggunaan otak" agar mampu membuat keputusan yang rasional dan dapat diterima akal sehat.

Peribadi yang bertanggung jawab selalu berfikir ke depan sebagai persiapan kemungkinan akibat pilihannya. Ia juga memikirkan kembali apa yang telah dilakukan dan tidak dilakukan, agar lebih memahami sesebuah pilihan. Refleksi atau perenungan juga berarti pemaksaan diri untuk memikirkan masalah secara menyeluruh, meskipun emosi dan dorongan hati mendorongnya melakukan reaksi spontan tanpa berfikir panjang.

Remaja tidak saja cenderung hanya berfikir untuk "sekarang" saja, tetapi bahkan untuk "sekarang juga": Seronokkah hal itu, jika aku melakukannya sekarang juga? Apakah jika dilakukan sekarang juga situasi akan menjadi lebih mudah? Adakah aku akan menikmati hasilnya sekarang juga? Remaja jarang memikirkan akibatnya, dan walaupun difikirkan, akibat yang mungkin terjadi itu dianggap begitu jauh dari konteks "saat ini juga" sehingga ia mengabaikannya. Namun, ibu bapa tahu bahawa suatu perilaku berpunca daripada reaksi rangkaian peristiwa, yang tidak hanya mempengaruhi remaja, tetapi juga orang lain. Perenungan berarti meluangkan waktu untuk menganalisis apakah yang bakal mungkin terjadi sebelum melakukan tindakan yang diinginkan. Kita harus mendidik anak kita untuk berhenti sejenak dan berfikir dahulu sebelum bertindak, serta berhenti sejenak dan merenung setelah bertindak.

Salah satu cara ibu bapa dapat membantu anaknya untuk membuat renungan dan melakukan refleksi adalah dengan mengajukan pertanyaan-pertanyaan tentang akibat yang terjadi sebelum dan sesudah tindakan dilakukan. Misalnya, "Jika kamu tidak mengulang kaji pelajaran, bagaimana untuk lulus dalam peperiksaan?" "Jika kamu memutuskan untuk pulang lewat malam, apa yang kamu fikir akan terjadi saat kamu sampai di rumah?"

Apa pun hal yang dibicarakan dengan anak remaja anda, baik itu masalah seks, alkohol, merokok, mahupun topik lain, tanyakan pendapat anak tentang sisi negatif perilaku tersebut. Jika remaja mengatakan tidak tahu, berikan informasi kepadanya dan mintalah tanggapan. Ya,

mungkin anda harus berbincang panjang lebar terlebih dahulu sebelum boleh membuat kesimpulan dengan anak remaja anda yang selalu berusaha membantah apa pun yang anda katakan. Namun, tetaplah bertahan pada posisi anda; anda akan terkejut melihat betapa seringnya remaja, pada akhir perbincangan, pergi sambil berfikir, "Hal itu tak pernah terfikir olehku sebelumnya. "