اضطراب جدایی و بی‌قراری شدید هنگام دور شدن از والد

گره‌ای که به جان چادر افتاد

انگشت‌های باریک و لرزان آیلین، چادر سرمه‌ای‌ام را چنان مچاله کرده بود که گویی لبه پرتگاهی ایستاده و سقوطش حتمی است.

پشت درِ مهدکودک، با هر قدم مربی، ناله‌های ضعیفش به هق‌هقی نفس‌گیر بدل می‌شد و رد سرخش روی مچ دستم، سنگینی گناه را به قلبم می‌ریخت.

دکتر افشاری، روانشناس بالینی، هشدار داده بود که پشت این چسبیدن‌های افراطی، ترس از نابودی و فراموشی لانه کرده است و والدینی که با دزدکی رفتن، فریب یا خشم، پیوند را قطع می‌کنند، بذری از ناامنی مادام‌العمر در جان فرزندشان می‌کارند که بعدها به وابستگی‌های مخرب تبدیل می‌شود.

کلام دکتر طناب نجاتم شد؛ نگاهم را به چشمان وحشت‌زده‌اش دوختم، هم‌قد قامتش زانو زدم، دستبند کوچک مهره‌ای‌ام را دور مچ نحیفش بستم و در گوشش نجوا کردم: این پیش تو امانت است؛ وقتی عقربه بزرگ ساعت به عدد سه برسد، مامان درست همین‌جا منتظر است تا بغلت کند.

معجزه آن عهد ملموس، آرامش را به نگاه نمناکش برگرداند و او با چشمی به در و چشمی به یادگاری‌ام، نخستین گام شجاعانه‌اش را به تنهایی برداشت.

بی‌پناه رها کردن کودک در لحظات اضطراب، تاروپود اعتمادبه‌نفس او را از هم می‌گسلد و این وظیفه حیاتی ماست که لنگرگاه امن طوفان‌هایش باشیم.

تحلیل علمی روانشناس

اضطراب جدایی در سنین خردسالی، واکنش بیولوژیک مغز به ادراک تهدیدِ قطع دلبستگی است؛ کودک در این سن هنوز درک پایداری از گذر زمان و حضور انتزاعی والد در غیاب فیزیکی ندارد. هنگامی که والد بدون خداحافظی شفاف، با کلافگی یا سرزنش صحنه را ترک می‌کند، سیستم هشدار مغز کودک خطر را حیاتی تعبیر کرده و پاسخ‌های هیجانی شدیدتری تولید می‌کند. در مقابل، رفتارسازی تدریجی، ارائه نشانه‌های عینی پیوند و پایبندی صادقانه به ساعت بازگشت، مسیرهای عصبی خودآرام‌بخشی را در مغز شکل می‌دهد.

جعبه‌ابزار کلمات در لحظه بحران

۱. «می‌دونم جدایی برات سخته و دلت می‌خواد من پیشت بمونم؛ من هم دلم برات تنگ می‌شه ولی بعدازظهر برمی‌گردم.»

۲. «نگرانی تو کاملاً طبیعیه، دستم رو محکم بگیر و حس کن که این عشق همیشه باهاته حتی وقتی از هم دوریم.»

۳. «دزدکی نمی‌رم، روی صورتم رو ببوس، به چشم‌هام نگاه کن؛ من رفتم و رأس ساعت تعیین‌شده دقیقاً همین‌جا هستم.»

پروتکل روزمره

۱. آیینه پیوند و نشانه‌های فیزیکی: شیء یا نشانه‌ای آشنا (مانند یک دستبند کوچک، عطر مادر روی لباس یا عکس خانوادگی در جیب کیف) به همراه کودک بگذارید تا نماد تداوم ارتباط در غیاب شما باشد.

۲. آیین خداحافظی کوتاه و تکرارشونده: یک تشریفات کوتاه و ثابت بسازید (مانند سه بار فشردن دست و یک بوسه روی کف دست)؛ از دراز کردن صحنه خداحافظی که اضطراب را شعله‌ور می‌کند جداً خودداری کنید.

۳. بازی‌های مبتنی بر غیبت و بازگشت: در خانه با بازی‌هایی چون قایم‌باشک‌های هدفمند یا ترک چنددقیقه‌ای اتاق با اعلام قبلی و بازگشت سر موقع، مفهوم بقای حضور والد را در ناخودآگاه کودک نهادینه سازید.

Daneshyar

محتوایی که مطالعه فرمودید یک بخش از محتوای ۳۵ بخشی است.

اگر این محتوا را مفید میدانید برای دانلود نسخه کامل محتوا ی لطفا به وبسایت دانشیار www.fd49.ir مراجعه فرمایید .

با توجه به اهمیت آموزش مهارتهای زندگی برای کودکان و نوجوانان و نقش بدون تردید آن در ساختن جامعه سعادتمند و بالندگی فرزندان این سرزمین ،لطفا این محتوا را با عزیزانتان و سایر هموطنان به اشتراک بگذارید

Daneshyar