بادکنک جادویی در شکم رها

صدای نفس‌نفس زدن‌های تند و گریه‌ی بی‌وقفه‌ی رها، سکوتِ کش‌آمده‌ی عصر جمعه را در خود می‌بلعید. دخترک چهارساله گوشه‌ی اتاق روی زمین مچاله شده بود؛ عروسک محبوبش از بلندی تخت افتاده و دستش جدا شده بود. برای رها، این حادثه یک فاجعه‌ی تمام‌عیار بود. شانه‌های ظریفش با هر هق‌هق به شدت بالا و پایین می‌رفت، صورتش از فشار خون سرخ شده بود و پاهایش را بی‌قرار به فرش می‌کوبید. مهرداد کنار چارچوب در ایستاده بود. اولین وسوسه‌اش این بود که جلو برود و با لحنی کلافه بگوید: «گریه نداره که بابا، الان با چسب درستش می‌کنم!» اما نگاهش به قفسه سینه رها افتاد؛ کودک اصلاً صدای او را نمی‌شنید، بدنش در محاصره‌ی یک طوفان حسیِ مهارنشدنی گرفتار شده بود.

مهرداد روی زانو نشست و آرام به رها نزدیک شد. کلامی نگفت؛ می‌دانست واژه‌ها در این لحظه کارساز نیستند. به جای صحبت، دستش را دراز کرد و روباه پولیشیِ مخملی و نرمِ رها را برداشت. آن را به آرامی جلوی سینه دخترش گرفت و گفت: «رها جان، بیا روباه خسته رو محکم بغل کنیم.» رها

در میان اشک‌ها نگاهی انداخت و بی‌اختیار روباه را به آغوش فشرد. مهرداد دست گرمش را روی شکم کوچک رها گذاشت و با صدایی کشیده و زمزمه‌وار گفت: «تصور کن توی شکمت یه بادکنک صورتی داری. حالا با بینی، بوی گل نرگس رو بکش توی شکمت تا بادکنک بزرگ بشه... حالا آروم فوتش کن مثل خاموش کردن شمع کیک... فوت...» خودش هم هم‌زمان نفس عمیقی کشید و با صدایی شبیه نسیم بیرون داد. بعد از سه نفسِ آرام، نبض تند قفسه سینه دخترک فروکش کرد، شانه‌هایش شل شد و برای اولین بار در آن بعدازظهر، نگاهش در چشمان پدر گره خورد؛ آرام و آماده برای شنیدن.

تحلیل روان‌شناس

هنگامی که خردسال دچار فوران هیجانی می‌شود، دستگاه عصبی خودکار او به حالت آماده‌باش شدید درمی‌آید و ضربان قلب، تنفس و انقباض عضلانی را به اوج می‌رساند. در این سطح از برانگیختگی فیزیولوژیک، مسیرهای پردازش شناختی مسدود هستند؛ به همین دلیل است که توصیه‌ها، نصیحت‌ها و حتی راه‌حل‌های فوری مانند «درستش می‌کنم» به گوش کودک نمی‌رسد.

ورود از طریق «درگاه‌های حسی» تنها راه بازگرداندن سامانه‌ی عصبی به حالت تنظیم است. لمس بافت‌های نرم (مانند عروسک پولیشی یا توپ‌های ضداسترس) حس عمقی عضلات را فعال می‌کند و تنفس دیافراگمی عمیق با بازدم طولانی، پیام ایمنی و آرامش را به صورت مستقیم از طریق عصب واگ

به مغز مخابره می‌نماید. والدینی که به جای اصرار بر حرف زدن، ابتدا جسم کودک را آرام می‌کنند، به او یک مهارت زیستیِ ماندگار برای سراسر زندگی می‌بخشند.

جعبه‌ابزار کلمات در لحظه بحران

هنگامی که گریه یا بی‌تابی کودک به مرحله تنگی نفس و آشفتگی بدنی رسیده است، به جای گفتن «آروم باش»، این عبارات هدایت‌گر حسی را به کار بگیرید:

«لازم نیست الان چیزی بگی؛ فقط دستت رو بذار روی شکم من و بالا و پایین رفتنش رو حس کن.»

«بیا گل رو بو کنیم (دم عمیق با بینی) و حالا شمع رو با آرامش فوت کنیم (بازدم طولانی با دهان).»

«این بالش نرم رو با تمام زورت توی بغلت فشار بده تا غصه‌هات برن توی دل بالش.»

پروتکل روزمره

۱. تمرین قایق روی موج‌های شکم: هنگام خواب شبانه، یک اردک پلاستیکی یا یک مکعب سبک روی شکم کودک بگذارید. از او بخواهید آرام نفس بکشد و تماشا کند که چطور با بالا و پایین رفتن شکمش، قایق روی موج‌های آب حرکت می‌کند و نباید سقوط کند.

Daneshyar

۲. جعبه آرامش حسی در خانه: یک سبد کوچکِ در دسترس آماده کنید که درون آن یک توپ کشسان ژله‌ای نرم، یک تکه پارچه‌ی مخمل، و یک حباب‌ساز ساده قرار دارد. کودک را عادت دهید در زمان‌های خستگی یا بی‌قراری به سراغ این جعبه برود و با بافت‌های مختلف آن آرامش بگیرد.

۳. بازی مسابقه فوت کردن پنبه: در طول روز روی میز بازی کنید؛ یک تکه پنبه کوچک بگذارید و با کودک تمرین کنید که چه کسی می‌تواند با یک فوت بسیار ملایم و طولانی، پنبه را بدون افتادن تا انتهای میز هدایت کند. این بازی حجم بازدم و کنترل تنفسی کودک را برای لحظات اضطراب تقویت می‌کند.

Daneshyar

محتوایی که مطالعه فرمودید یک بخش از محتوای ۲۵ بخشی است 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 در گروهها ، با عزیزانتان و سایر هموطنان به اشتراک بگذارید

Daneshyar