بند کفش‌های کوچک و درِ بزرگ مهدکودک

پشت درِ چوبی کلاس، نفس‌ها در سینه حبس شده بود. باربد، چهار سال و چند ماهه، چنان با دو دست کوچکش گوشه مانتوی نیلوفر را چنگ زده بود که بند انگشتانش سفید شده بود. صدای همهمه‌ی شادمانه بچه‌ها از داخل کلاس می‌آمد، اما برای باربد، آن اتاق پر از رنگ و اسباب‌بازی شبیه به جزیره‌ای ناشناخته و غریب بود که مادرش داشت او را در آن تنها می‌گذاشت. قطره‌های درشت اشک بی‌صدا از روی گونه‌های گل‌انداخته‌اش سرازیر می‌شد و سرش را محکم در پهلوی نیلوفر پنهان کرده بود. نیلوفر احساس درماندگی می‌کرد؛ از یک‌سو نگاه مربی منتظر بود و از سوی دیگر، هر بار که می‌خواست دست باربد را به آرامی جدا کند، هق‌هق التماس‌آمیز پسرش مثل تیری در قلبش می‌نشست: «مامان نرو... همین‌جا بمون...»

نیلوفر زانو زد تا هم‌قد باربد شود. می‌دانست فرار یواشکی یا گفتن جمله‌هایی مثل «مرد که گریه نمی‌کنه» فقط این وحشت غریب را

عمیق‌تر می‌کند. دست‌های لرزان پسرش را گرفت، چشم در چشم او دوخت و با لحنی گرم و استوار گفت: «می‌دونم دلت می‌خواد من کنارت باشم؛ خداحافظی سخته باربد قشنگم.» سپس از جیبش یک دکمه‌ی کوچک چوبیِ بافته‌شده بیرون آورد؛ دکمه‌ای که عطر همیشگی مادر را می‌داد. آن را کف دست باربد گذاشت و انگشتان پسر را رویش بست: «این دکمه پیش تو امانت می‌مونه. هر وقت دلت برام تنگ شد، محکم فشارش بده. مامان میره سر کار و دقیقاً وقتی عقربه بزرگ ساعت به عدد دوازده برسه و ناهارت رو بخوری، همین‌جا پشت همین در منتظرتم.» باربد اشک‌هایش را با آستین پاک کرد، نگاهی به چهره آرام مادر و نگاهی به دکمه انداخت. با قدم‌هایی مردد اما بدون جیغ، دست مربی را گرفت و از چهارچوب در گذشت.

Daneshyar

تحلیل روان‌شناس

اضطراب جدایی در سنین پیش‌دبستانی، یک واکنش کاملاً طبیعی تکاملی به نام «هشدار دلبستگی» است. مغز بدوی خردسال، دوری از

والد را به منزله تهدیدی برای بقا تعبیر می‌کند؛ زیرا او هنوز تسلط کاملی بر مفهوم انتزاعی زمان ندارد و نمی‌تواند به طور کامل بازگشت والد را تجسم کند. وقتی والد با دستپاچگی، ترحم بیش از حد یا برعکس، با کلافگی و سرزنش واکنش نشان می‌دهد، پیام ناخودآگاهی که کودک دریافت می‌کند این است: «این محیط واقعاً ناامن است که حتی مادرم هم نگران یا آشفته شده است.»

برای ایجاد سازگاری با محیط جدید، کودک به دو لنگرگاه روانی نیاز دارد: نخست، بازنمایی عینی پیوند (یک شیء واسطه‌ای که یادآور حضور والد باشد)؛ و دوم، پیش‌بینی‌پذیری زمان بازگشت بر اساس رویدادهای ملموس روزمره، نه ساعت‌های نامفهوم. والدینی که با قطعیتِ مهربانانه و بدون معطلیِ اضطراب‌آلود خداحافظی می‌کنند، حس امنیت و شجاعت کشف محیط را به ساختار روانی فرزندشان تزریق می‌نمایند.

Daneshyar

جعبه‌ابزار کلمات در لحظه بحران

وقتی کودک به لباس شما چنگ می‌زند و حاضر نیست وارد کلاس شود، این جملات دقیق و قاطع را جایگزین جملات سرزنش‌گر یا التماس‌آمیز کنید:

«می‌بینم که چقدر چسبیدی به من؛ دل کندن و خداحافظی کردن برات سخته و کاملاً می‌فهمم.»

«من باید الان برم، اما حتماً برمی‌گردم؛ درست بعد از خوردن عصرانه و بازی با خمیرها کنار در منتظرتم.»

«بیا دست هم رو سه بار فشار بدیم و رمزمون رو بگیم، بعد دست خانم مربی رو بگیر و برو پیش دوستانت.»

پروتکل روزمره

۱. طراحی آئین خداحافظی اختصاصی: پیش از شروع روزهای مهد یا مدرسه، یک آداب کوتاه سه مرحله‌ای بسازید (مثل دو بوسه روی کف دست، یک بار لمس بینی‌ها، و گفتن یک جمله رمزی خاص). این آئین کوتاه هرگز نباید در لحظه خداحافظی بیش از سی ثانیه طول بکشد.

Daneshyar

۲. تثبیت خط زمانی ملموس: بازگشت خود را به روتین‌های مدرسه گره بزنید نه اعداد ساعت. به جای گفتن «ساعت دوازده می‌آیم»، همیشه بگویید «بعد از پایان زنگ نقاشی و جمع کردن اسباب‌بازی‌ها می‌آیم دنبالت» تا کودک بتواند گذر زمان را در ذهن بازنمایی کند.

۳. پل پیوند فیزیکی: یک نشانه‌ی کوچک خانوادگی (یک دستمال جیبی معطر، یک عکس خانوادگی کوچک لمینت‌شده، یا یک دستبند کشی ساده همرنگ دستبند والد) در جیب لباس یا کیف کودک بگذارید تا هر زمان دلتنگ شد، بتواند آن را لمس کند و حضور روانی شما را بازیابد.

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