

آرامش در ورزش قاصدک‌ها

صدای هق‌هق بی‌وقفه روشا در گوشه اتاق، نفس‌های خانه را به شماره انداخته بود.

رنگ‌های نقاشی محبوبش روی زمین پخش شده بودند و دخترک با پاهایی لرزان زمین را می‌کوبید.

مادر کنارش نشست، فهمید سرزنش در میانه این طوفان حسی تنها موج‌ها را بلندتر می‌کند.

ذهن کودک وقتی در سیلاب هیجان غرق می‌شود، منطق را پس می‌زند و تشنه یک لنگرگاه حسی است.

مادر شمعی خیالی روی انگشتانش تصور کرد و دست کوچک روشا را روی قفسه سینه خود گذاشت.

بیا با هم گل سرخ را بو بکشیم و شمع روی انگشتم را آرام با یک فوت بلند خاموش کنیم.

تحلیل روانشناسی

هنگام غلیان هیجانی شدید، مرکز فرماندهی هیجانات مغز کنترل رفتاری کودک را کاملاً مختل می‌کند و زبان منطقی خاموش می‌شود. در این وضعیت، تنها از طریق

محرک‌های حسی، لمس امن و تنظیم تنفس می‌توان پیام ایمنی را به سیستم عصبی فرستاد. کودک با الگوبرداری از ضرب‌آهنگ آرام والد و تمرینات حسی، توانایی بازگشت به تعادل درونی را کشف می‌کند.

جعبه ابزار کلمات در لحظه بحران

من اینجام و تو در امانی؛ دستت را بگذار روی قلبم و گرمایش را حس کن.
 بیا یک نفس عمیق مثل بوییدن گل بکشیم و بعد بادکنک بزرگ تنفسمان را آرام به بیرون فوت کنیم.

پروتکل روزمره

هر شب پیش از خواب همراه کودک پنج نفس بادکنکی آرام تمرین کنید تا مغز او مسیر تسکین از راه تنفس را در حافظه ثبت کند.
 یک گوشه آرامش در خانه با بالش‌های نرم، عروسک محبوب و یک توپ پارچه‌ای فراهم کنید تا پناهگاهی امن برای بازیافتن تعادل باشد.

Daneshyar

محتوایی که مطالعه فرمودید یک بخش از محتوای ۲۵ بخشی است
برای دانلود نسخه کامل محتوای 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