

تمرین حفظ آرامش در موقعیت‌های دشوار

برج مکعب‌های رنگی پرهام با یک لرزش آرام فروریخت و صدای شکستن سازه‌اش با کوبیده شدن مشتهای گره‌کرده‌اش روی فرش هم‌زمان شد، درست لحظه‌ای که مادر در آستانه در با نگاهی نگران نظاره‌گر فوران بی‌صبری فرزندش بود.

پرهام نفس‌نفس می‌زد و به مکعب‌های پخش‌شده لگد می‌پراند، زیرا در درک هفت‌سالگی‌اش فروریختن دست‌سازه‌اش برابر با شکست تمام دنیا بود و هنوز یاد نگرفته بود که چطور بدون مداخله فوری بزرگ‌ترها امواج سرخوردگی را پس بزند.

کودکانی که هرگز بدون چتر نجات والدین با ناکامی روبه‌رو نشده‌اند، آستانه تحمل روانی بسیار شکننده‌ای پیدا می‌کنند؛ مغز هیجانی کودک تا زمانی که فرصت خلوت کردن و عبور از بحران را بدون داوری نگیرد، ابزار تاب‌آوری را درونی نمی‌سازد.

مادر جلو نرفت و دستش را برای چیدن دوباره مکعب‌ها دراز نکرد، تنها در سکوت و با آرامش از پشت چارچوب در به چشمان او لبخند زد و به ساعتش اشاره کرد تا فضای تنفس به او بدهد.

پسرک به نگاه مطمئن مادر خیره شد، روی زمین نشست، سه شماره دست‌هایش را روی زانوهایش فشرد و بی آنکه کسی کلمه‌ای به او تحمیل کند، اولین مکعب را دوباره از زمین برداشت.

تحلیل روانشناسی

مداخله سریع والدین هنگام شکست‌های کوچک مانع از شکل‌گیری استقلال عاطفی کودک می‌شود؛ او نیازمند تجربه سکوت نظارت‌شده است تا یاد بگیرد امواج منفی هیجان را شخصاً مهار کند و به ثبات درونی برسد.

جعبه‌ابزار کلمات در لحظه بحران

من همین‌جا کنار در هستم و به تو نگاه می‌کنم؛ ده شماره به خودت فرصت بده، مطمئنم بدون کمک من هم می‌توانی آرامت را پیدا کنی. اتفاق سختی افتاد ولی تو قوی‌تر از این مکعب‌های ریخته‌ای؛ کمی مکث کن و هر وقت خودت خواستی دوباره شروع کن.

پروتکل روزمره

در طول هفته اجازه دهید با چالش‌هایی مانند گیر کردن زیپ کاپشن یا گره خوردن بند کفش حداقل دو دقیقه بدون کمک کلنجر برود.

یک گوشه دنج با یک بالش نرم در اتاق برایش بسازید و نام آن را
ایستگاه سکوت بگذارید تا هر بار کلافه شد خودش به آنجا برود و
سه دقیقه چشمهایش را ببندد.



محتوایی که مطالعه فرمودید یک بخش از محتوای ۳۵ 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 با عزیزانتان و سایر
هموطنان به اشتراک بگذارید

