

مقاومت سرسختانه در بیدار شدن اول صبح و کش دادن آماده شدن برای مدرسه

عقربه‌های ساعت دیواری بی‌رحمانه به هفت صبح نزدیک می‌شدند و پتو روی سر رادین شبیه سنگی نفوذناپذیر سنگینی می‌کرد؛ مادر با صدای لرزان و خسته برای پنجمین بار التماس کنان نامش را صدا زد و خانه در آستانه انفجاری از فریاد، تهدید به جا ماندن سرویس و اشک‌های بی‌حاصل قرار گرفت. برای کودکی که در تاریکی و گیجی خواب معلق است، هجوم ناگهانی نور، دستورات تند پشت‌سرهم و بوی تنش، آغازگر روزی جهنمی است که والد آن را به حساب تنبلی یا لجبازی می‌گذارد. روانشناس هشدار می‌دهد که قطع ناگهانی جریان خواب در مغز کودک هفت‌ساله بدون آماده‌سازی حسی تدریجی، بخش منطقی مغز را خاموش کرده و واکنش‌گریز و مقاومت‌گریزی را فعال می‌سازد. پدر این بار بیست دقیقه زودتر بدون هیچ کلام یا دستوری وارد شد، پرده را نیمه‌باز کرد، ترانه کودکانه ملایمی که پسرک دوست داشت را روشن نمود و در سکوت، دست‌های سردش را در دست گرفت و عطر نان تست گرم را در اتاق پخش کرد؛ دقایقی بعد رادین بدون داد و بیداد چشمانش را باز کرد و با پای خود به سمت جوراب‌هایش که کنار تخت چیده شده بود رفت.

تحلیل روانشناسی

گذار از حالت خواب به بیداری برای کودک کلاس اول نیازمند فعال شدن آرام سیستم عصبی است. وقتی بیداری با امر و نهی تند، هول کردن و فریاد «دیر شد» همراه می‌شود، کورتیزول خون به سرعت بالا رفته و مغز بقای کودک با سفت کردن عضلات، زیر پتو خزیدن و گُند کردن عمدی حرکات در برابر این حمله استرس مقاومت می‌کند.

جعبه‌ابزار کلمات در لحظه بحران

می‌دانم بدنت هنوز خواب است، پنج دقیقه فرصت داری تا زیر پتو دست و پایت را کش بدهی.

لباس پوشیدن را با مسابقه تمام نمی‌کنیم؛ اول جوراب را بپوش یا بلوز، انتخاب با خودت است.

من صدای زنگ ساعت را قطع کردم، حالا نوبت توست که به پاهایت دستور حرکت بدهی تا صبحانه سرد نشود.

پروتکل روزمره

چیدن کامل لباس فرم، جوراب‌ها و کیف در شب قبل کنار تختخواب برای حذف تصمیم‌گیری‌های خسته‌کننده صبحگاهی.

بیدار کردن سه مرحله‌ای حسی: پنج دقیقه صدای ملایم، پنج دقیقه تماس ملایم دست، و در نهایت باز کردن آرام در برای رسیدن بوی صبحانه.

خاموش کردن قطعی تمامی نمایشگرها یک ساعت پیش از خواب شبانه برای تنظیم ترشح طبیعی ملاتونین و تسهیل بیداری خودبه‌خودی.



محتوایی که مطالعه فرمودید یک بخش از محتوای ۴۱ 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

