

## ترمیم رابطه



مادری با کودک هجده ماهه و کودک نوزادش در پارکینگ یک فروشگاه هستند. آنها با یک چرخ دستی پر از کیسه های خرید از فروشگاه بیرون آمده اند و مادر در حال گذاشتن نوزاد در ماشین است که یک دفعه کودک هیجده ماهه او شروع به دویدن می کند و نزدیک است ماشینی که دارد دنده عقب از پارک بیرون می آید او را زیر کند. مادر دست کودک را می گیرد و فریاد می زند "فکر کردی که داری چه کار احمقانه ای انجام می دی؟ ممکن بود کشته بشی"

کودک در حالی که توسط مادر به سرعت داخل اتومبیل کشیده می شود، جیغ می زند.

## زمان ترمیم

## ۱ آرامش و امنیت را دوباره فرابخوانید

مادر کاری که انجام می داد را متوقف کرد و سه نفس عمیق کشید. او صدای گریه کودکش را شنید و نیاز کودک به آرام شدن در چنین موقعیتی را درک کرد. مادر در صندلی عقب ماشین کنار کودک نشست و بر تنفس خود متمرکز شد (وایسا، مکث کن، برو)

## ۲ موقعیت را از چشم انداز فرزندتان ببینید

مادر با نفس کشیدن ذهن آگاهانه توانست آنچه که اتفاق افتاده بود را از چشم انداز کودک ببیند. کودک او ابتدا از ماشینی که به سمتش می آمد ترسیده بود و سپس از فریاد های شدید مادرش. مادر از اینکه به این شیوه به کودکش واکنش نشان داده، احساس پشیمانی کرد.

## ۳ ترمیم رابطه

مادر رو به فرزند خود کرد. او در آغوش کشید و به او گفت: "متاسفم که سرت داد کشیدم، حتما خیلی ترسیدی! این کار درستی نبود که از من دور بشی، من دوست دارم و می خواهم که تو در امان باشی."

مادر موهای کودک خود را نوازش کرد تا زمانی که هر دوی آنها آرام شدند. سپس با آرامش، کودک خود را در صندلی ماشین قرار داد و او را بوسید. آنها به سمت خانه حرکت کردند و مادر در راه برخی از آهنگهای مورد علاقه کودکش را خواند. کودک نیز دست می زد و می خندید.

## ۴ برنامه ریزی برای آینده

بعداً در همان روز، وقتی که بچه ها خوابیدند، مادر فرصت کرد تا آنچه را که اتفاق افتاده بود مورد بازبینی و تأمل قرار دهد. الان که کودک آرام است مادر بهتر می تواند به این موضوع فکر کند که انتظارش از یک کودک ۱۸ ماهه برای تشخیص خطر، خیلی انتظار زیادی است. او متوجه شد که یک کودک ۱۸ ماهه می تواند بسیار کنجکاو باشد به گونه ای که گاهی از مادر دور شود.

مادر متوجه شد که دفعه بعد باید تغییراتی ایجاد کند و کمی بهتر برنامه ریزی کند تا همه چیز خیلی با عجله نباشد. از آن پس کودک ۱۸ ماهه خود را با خیال راحت در صندلی ماشین قرار می داد تا آنها دیگر به خطر نیفتند.

