



شنل خیال

تمام بدنم انگار گوش است

نویسنده: مینو پرنیانی

رده سنی: ۹ سال به بالا



شنل خیال

تمام بدنم انگار گوش است

نویسنده: مینو پرنیانی
گروه سنی: ۹ سال به بالا
موضوع: تجربه‌ی کودکان بسیار حساس (HSP) در برابر شلوغی
و سر و صدای زیاد
ویژگی محتوایی: روایت شاعرانه با تکیه بر تصویرسازی ذهنی،
بدون پند مستقیم

پیشنهادهای عملی برای آرامش کودکان حساس

در کنار تخیل و تصویرسازی، ابزارهای واقعی هم می‌توانند مفید باشند. برخی پیشنهادهای کاربردی:

- استفاده از دستگاه صدای سفید: این دستگاه‌ها صداهای ناگهانی و آزاردهنده را با نویز ملایم می‌پوشانند و به تمرکز یا خواب بهتر کمک می‌کنند.

- گوش‌گیرهای مخصوص یا هدفون‌های نویزگیر: ابزارهایی برای مواقعی که صداهای بلند مثل جشن‌ها، زنگ تفریح یا ترافیک زیاد است.

- فضاهای خلوت در مدرسه یا خانه: مکانی مثل گوشه‌ی دنج اتاق، زیر میز یا کنار پنجره که کودک بداند هر وقت لازم شد می‌تواند آن‌جا پناه ببرد.

با حمایت عاطفی شما و ابزارهای ساده، دنیای کودکان حساس می‌تواند جایی امن و مهربان باشد

سخنی با والدین

اگر کودک شما مثل «رها» به صداها حساس است و در محیط‌های شلوغ آزرده می‌شود، بدانید که این ویژگی نه ضعف است و نه مشکل. این ویژگی به معنای دقت بیشتر، احساس‌پذیری عمیق‌تر و توان درک بالاتر است.

کودکان حساس نیاز به آرامش، پیش‌بینی‌پذیری و فضای امن دارند. به جای اینکه از آن‌ها بخواهیم «عادت کنند»، بهتر است کنارشان باشیم و کمک کنیم راه‌هایی برای آرام‌سازی خود پیدا کنند — مثل همان «شنل خیال».

صبور باشید، با مهربانی گوش دهید، و فضای امنی برای احساسات کودک‌تان بسازید.

همراهی شما، بزرگ‌ترین شنل خیالی زندگی‌اش خواهد بود.

تمام تنم گوش است.

نه فقط گوش هایم.

پوستم، گردنم، آرنج هایم، حتی دلِ کوچکم...

وقتی صدا زیاد باشد، همه شان می لرزند.

وقتی زنگ تفریح می خورد، همه ی بچه ها خوشحال می شوند.

می دوند، داد می زنند، می خندند.

اما من؟

گوش هایم زنگ می زند.

پوستم مور مور می شود.

دل کوچکم می گوید: «بیا فرار کنیم.»

خانم معلم می گوید:

– این همه که صدا نیست عزیزم ... عادت می کنی.

ولی من عادت نمی کنم.

مثل این است که وسط طوفان ایستاده باشم.

وقتی باد می کوبد به درخت،

آیا درخت می تواند بگوید: «عیبی ندارد، عادت می کنم»؟

درخت فقط می لرزد.

من هم می لرزم.

یک روز، در راه برگشت از مدرسه،
روی جدول کنار پیاده‌رو راه می‌رفتم.
باران نمی‌آمد، اما هوا خیس بود.
همه‌جا آرام شده بود.

و ناگهان... صدای کوچکی از ذهنم گفت:
– بیا برای خودت یک «گوش پوش نامریی» بدوز.

گفتم: «چی؟»

صدا گفت:

– چیزی نرم، که دور تنت پیچد...
نه فقط گوش‌ها را،
بلکه گردن و دل و آرنجت را هم آرام کند.



شب، با یک پتو و یک پارچه‌ی مخملی،
رفتم زیر میز توی اتاق.
نور کم بود. صدا نبود.
و من شروع کردم به خیال‌دو‌زی.

تصور کردم که یک شنل دارم،
رنگش خاکستری روشن است، مثل آسمان پیش از باران.
هر وقت پیوشمش،
صداها آرام می‌شوند.
نه چون دنیا ساکت می‌شود —
بلکه چون من امن می‌شوم.

فردا، زنگ تفریح، دوباره صدا بود.
ولی من چشم‌هایم را بستم.
آهسته دستم را روی سینه‌ام گذاشتم.
یاد شغل خیالیم افتادم.
نفس کشیدم...
و فکر کردم:
«الان امنم. این‌جا امن است.»

بچه‌ها دویدند و خندیدند.
من لبخند کوچکی زدم.
مثل کسی که در طوفان، بارانیِ خودش را پوشیده باشد.

از آن روز به بعد،
بعضی وقت‌ها شل خیالی‌ام را یادم می‌رود.
بعضی وقت‌ها حتی اشک می‌ریزم.
ولی همیشه می‌دانم یک جای امن دارم.
در ذهنم. در خیال.

و آن صدا هنوز گاهی می‌آید،
و می‌گوید:

«تو حساس‌تر از خیلی‌هانی...
اما همین یعنی شنونده‌ی بهتری هستی.
حالا فقط باید راه‌های محافظت از خودت رو یاد بگیری.
نه برای قوی‌تر شدن.
بلکه برای امن‌تر بودن.»



هدیه‌ی کوچک، روشنایی بزرگ

هلیا یک روز صبح با دقت، کتابی را که مادرش برایش خوانده بود،
در کاغذی ساده پیچید.

روی جلد نوشته بود:

«آدم بسیار حساس» اثر دکتر البن آرون

دلش کمی می‌لرزید.

ولی شغل خیال را دور خودش پیچید.

و یادش آمد که کفتکی گفته بود:

«صداهای کوچک، اگر از دل بیان، روشنی میارن.»

کتاب را روز معلم، آرام روی میز گذاشت.

بدون کلمه‌ای توضیح.

اما با یک جمله‌ی کوتاه روی کارت:

«من گاهی با صداها خسته می‌شوم،

چون بدنم گوش‌های زیادی دارد.

ولی حالم خوب است.

فقط کمی متفاوت ام.»

خانم معلم، آن روز بیشتر سکوت کرد.
و بعد، آرام گفت:
ممنونم... این هدیه‌ی خیلی مهمی ست.

