

# شش نکته برای والدین در اوقات بلاتکلیفی

## 1. از خود مواظبت کنید



ممکن است والدین بخصوص در مواقع دشواری و بلاتکلیفی دچار چالنج شوند. برای هر شخصی پیش می آید که دچار تشویش و ناراحتی بشود. هنگامی که شخصی خود دارای درگیری فکری باشد، سخاوتمندی و حمایت از دیگران برایش مشکل خواهد بود. بخشی از روزتان را به فکر نمودن در باره آنچه حال شما را خوب میکند و اینکه به چه قسم میتوانید آنها را در پروگرام روزانه تان بگنجانید، اختصاص دهید. ممکن است انجام این کارها انرژی شما را بگیرد، مگر به زودی از انجام آن لذت خواهید برد.

## برای داشتن یک روحیه مناسب و احساس خوب چه کرده میتوانید؟

برای خود لستی از آنچه باعث میشود احساس خوبی را داشته باشید، تهیه کنید و هر روز کاری را برای انجام دادن انتخاب کنید. بعضی از پیشنهادها به شمول ذیل است:

- وقتی را به خود اختصاص دهید. ممکن است مثلاً از پنجره منظره بیرون را به تماشا بنشینید، خودتان را ماساژ بدهید، نفس عمیق بکشید، به موزیک گوش بدهید، بدنتان را کش و قوس بدهید.
- به دیگران کمک کنید تا برطبق یک پروگرام خانوادگی یا روال معمول برای خود پلان بسازند. (ذهن انسان می خواهد بداند چه در انتظار آن است در غیر این صورت مضطرب تر می شود.)
- به یک راهنمای مدیتیشن گوش کنید. برای یافتن نمونه هایی به زبان خودتان، یوتیوب را جستجو کنید و یا از [www.mrctas.org.au/phoenix-centre-resources/](http://www.mrctas.org.au/phoenix-centre-resources/) بازدید کنید.
- پیامهای الهام بخش بخوانید
- سعی کنید به طور مرتب به سه چیزی که خدا را به خاطر داشتن آنها شاکر هستید، فکر کنید.
- دعا و شکر گذاری کنید.
- زودتر به رختخواب بروید. عاداتهای مناسب مثل تماشا نکردن صفحه های نمایش یک ساعت قبل از خواب رفتن و یا داشتن پلان منظم برای خواب را تمرین کنید.

## 2. روابط اجتماعی خود را حفظ کنید

هنگامی که به لحاظ جسمانی از هم دور شده ایم، نگهداشتن روابط اجتماعی نقش مهمی را در محافظت از صحت روحی ما بازی میکند. به خاطر داشته باشید که باید با حفظ حداکثر فاصله جسمی، این کار را انجام دهید.



### شما می توانید این کار را به روشهای زیر انجام دهید:

- گفتگو با خانواده و دوستان از طریق گپ تصویری یا تلفنی
- اگر صحبت کردن به صورت زنده امکان پذیر نیست، برای دوستان و فامیل خود پست الکترونیکی یا یک خط روان کنید.
- پوسترها و علائم تشویقی بسازید و آنها را پشت پنجره خود قرار دهید تا همسایگان خود را مشتاق کنید.
- بیرون از خانه بروید و با همسایگان حال و احوال کنید مگر مطمئن شوید که با هرکسی که با شما زندگی نمیکند، 1.5 متر فاصله بگیرید.

## 3. استراحت کنید (با یا بدون اطفال)

به خاطر داشته باشید که شما تنها نیستید-- همه ما در حال دست و پنجه نرم کردن با این تغییرات غیرمنتظره در زندگی مان هستیم و بسیاری از ما به حمایت بیشتری ضرورت داریم.

با خود مهربان باشید و متوجه باشید که نمیتوانید همه کارها را خودتان انجام دهید.



اگر احساس فروپاشی می کنید، راهی پیدا کنید تا فشار روحی شما برای مدتی متوقف شود. در اطراف خانه قدمی بزنید. سعی کنید نفس عمیق بکشید و آرامش بگیرید. با یک دوست یا خدمات حمایتی به تماس شوید. هنگامی که بتوانید راهی برای دادن استراحت به خود بیابید، بهتر نیازهای اطفال خود را برآورده کرده میتوانید.

## 4. احساسات اطفال خود را محترم شمارید

اطفال برای آنکه بدانند چگونه واکنش نشان بدهند ما را الگو خود قرار میدهند مخصوصا در این شرایط جدید و دشوار. نیازی نیست که همه پاسخ ها را بدانیم مگر آنچه آنها را حمایت می کند تصدیق احساسات آنهاست. با تایید طفل خود به احساسات او پاسخ دهید. برای مثال بجای آنکه آنها را از صحبت کردن حذر کنید، بنشینید و به حرف های طفل خود گوش دهید.



## 5. با خانواده خود به بیرون بروید

سپورت روحیه شما را تقویت می کند، به شما انرژی می دهد و احساس فشار روحی و اضطراب را کاهش می دهد. تحقیقات نشان می دهد اطفالی که وقت خود را در خارج از خانه و در طبیعت می گذرانند، آرام تر، شادتر، صحتمند تر، خلاق تر هستند و نیز در مکتب شاگرد بهتری هستند.



### شما میتوانید:

- به پیاده روی در اطراف خانه خود بروید و پارک های جدیدی کشف کنید.
- حباب بسازید و پرواز آنها را تماشا کنید
- به پارک محله خود بروید
- درختی بکارید

## 6. خندیدن

خندیدن باعث کاهش هورمونهای فشار روحی در بدن می شود و همچنین هورمون مهربانی را افزایش می دهد در نتیجه در کنار کسی که با شما میخندد احساس امنیت بیشتری دارید. کوشش کنید که خواهر و برادرها با هم بخندند تا حس رقابت بین آنها کم شود همه را بخندانید تا تنش و ناراحتی که 24 ساعت شبانه روز و 7 روز هفته دارید را کم کنید.



### به خاطر داشته باشید:

اگر بعد از گذشت چهار هفته پیشرفتی را مشاهده نکردید ، یا همچنان تشویش هستید ، لطفاً با یک فرد مسلکی حرفه ای مانند مشاور در مرکز فونیکس یاداگر فامیلی خود به تماس شوید.

تماس با مرکز فونیکس: 03 6234 9138

تماس در ساعات غیر اداری:

خط زندگی تازمانیا ( 8 صبح الی 8 بعد از ظهر همه روزه) 1800 98 44 34

خط زندگی، ( 24 ساعت شبانه روز، همه روزه) 13 11 14

منابعی که در این سند از آنها استفاده شده است:

- مرکز پوهنتون هاروارد برای رشد اطفال
- بنیاد اطفال استرالیا
- خط زندگی

تامین مصارف توسط دولت تازمانیا، وزارت صحت عامه