

شش نکته برای والدین در مواقع نامشخص

1. مراقب خودتان باشید



فرزند پروری اغلب کار پر چالشی است مخصوصاً در مواقع دشواری و شرایط نامشخص. هرکسی ممکن است زمانی احساس استرس یا ناراحتی کند. سخاوتمند بودن و حمایت از دیگران وقتی خودمان درگیر احساسات مان باشیم سخت تر است. به این فکر کنید که چه چیزهایی باعث احساس خوب در شما می شود، و اینکه چگونه می توانید برخی از این موارد را در روز خود گنجانید. ممکن است امتحان این موارد از شما قدری انرژی بگیرد اما به زودی با انجام آنها احساس توانمندی خواهید کرد.

برای رشد روحی خود و اینکه احساس خوبی داشته باشید چه کاری می توانید انجام دهید؟

برای خود لیستی از آنچه باعث می شود احساس خوبی داشته باشید درست کنید و هر روز کاری را انتخاب کنید که انجام دهید. چند ایده:

- زمانی را فقط به خود اختصاص دهید. می توانید بنشینید و از پنجره بیرون را نگاه کنید ، خود را ماساژ دهید ، تمرین نفس کشیدن کنید، به موسیقی گوش دهید، بدن خود را حرکت دهید/ حرکات کششی انجام دهید.
- برای کمک به همه افراد در برنامه ریزی روزهای خود از یک برنامه یا روال خانوادگی استفاده کنید. (ذهن انسان دوست دارد بداند انتظار چه چیزی را باید داشته باشد. در غیر این صورت مضطرب می شود.)
- به یک راهنمای مراقبه گوش دهید. در یوتیوب جستجو کنید تا ویدئو مراقبه به زبان خود را پیدا کنید یا به وب سایت زیر مراجعه کنید: www.mrctas.org.au/phoenix-centre-resources
- پیام های الهام بخش را بخوانید
- سعی کنید مرتباً به سه چیز که بابت آنها سپاس گذارید فکر کنید
- دعا کنید یا از خدا تشکر کنید
- زود به رختخواب بروید. خواب منظم داشته باشید مثلاً از یک ساعت قبل از خواب موبایل یا تلویزیون نبینید و راس ساعت بخصوص بخواب بروید.

2. روابط اجتماعی را حفظ کنید

در حالی که از یکدیگر جدا هستیم، حفظ ارتباط اجتماعی برای محافظت از سلامت عاطفی مان چه بسا مهمتر است. به یاد داشته باشید این کار را با رعایت حداکثر فاصله فیزیکی انجام دهید.



شما می توانید این کار را به این ترتیب 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 خانواده ایمیل یا نامه بنویسید
- پوسترها و تصاویر دلگرم کننده را تهیه کرده و برای پشتیبانی از همسایگان خود در پنجره خود قرار دهید
- بیرون بروید و به همسایگان و دوستان خود سلام کنید. فقط مطمئن شوید که ۵/۱ متر از هر کسی که با شما زندگی نمی کند فاصله داشته باشید.

3. به خود استراحت بدهید (با بچه ها یا بدون آنها)

به یاد داشته باشید که تنها نیستید - همه با این تغییرات غیرمنتظره در زندگی دست و پنجه نرم می کنند و بسیاری از ما به حمایت اضافی احتیاج داریم. با خود مهربان باشید و درک کنید که نمی توانید همه این کارها را به تنهایی انجام دهید.



اگر غرق در احساس هستید، راهی پیدا کنید تا به واکنش استرس خود استراحت دهد. پیاده روی کنید چند دقیقه مراقبه یا تنفس عمیق را امتحان کنید. با یک دوست یا یک خدمات پشتیبانی تماس بگیرید. هر وقت توانستید راهی برای استراحت خود بیابید، بعد از آن وقتی کنار فرزندان خود باشید می توانید بهتر نیازهای آنها را برآورده کنید.

4. احساسات کودکان را تأیید کنید

کودکان به ما نگاه می کنند تا ببینند که چگونه باید واکنش نشان دهند، به خصوص در شرایط جدید و دشوار. نیازی نیست که همه پاسخ ها را داشته باشیم اما آنچه آنها را پشتیبانی می کند تصدیق احساسات آنهاست. به عنوان مثال به جای اینکه سعی کنید احساسات آنها را بر طرف کنید یا آنها را متقاعد کنید برای پاسخ به احساسات شان آن احساسات را بپذیرید به آنها گوش کنید و با احساس ناامیدی آنها همراه شوید.



5. با خانواده خود بیرون بروید

ورزش روحیه شما را تقویت می کند، به شما انرژی می دهد و احساس استرس و اضطراب در بدن را کاهش می دهد. تحقیقات نشان می دهد کودکانی که وقت خود را بیرون در طبیعت می گذرانند، آرام تر، شادتر، سالم تر و خلاق تر بوده در مدرسه بهتر هستند.



می توانید:

- به پیاده روی بروید و به باغچه های مختلف توجه کنید
- بیرون از خانه حباب بازی کنید و به رفتن حبابها نگاه کنید
- به پارک محل بروید
- گل بکارید.

6. خنده

خنده باعث کاهش هورمونهای استرس در بدن می شود. همچنین هورمونهای پیوند را افزایش می دهد، بنابراین با کسی که با او خندیده اید احساس امنیت بیشتری خواهید کرد. با خنداندن خواهر و برادرها رقابت میانشان را کم کنید و برای کم کردن تنش ناشی از ۲۴ ساعت با هم بودن سعی کنید همه را بخندانید.



به یاد داشته باشید:

اگر در مدت چهار هفته پیشرفتی مشاهده نکردید، یا نگران بودید، لطفاً با مرکز کمک رسانی حرفه ای مانند مشاور در مرکز فینیکس یا پزشک معالج خود با تماس بگیرید.

با مرکز فینیکس تماس بگیرید: ۰۳۶۲۳۴۹۱۳۸.

پشتیبانی پس از ساعت اداری:

لایف لاین تاسمانی (همه روزه ۸ صبح تا ۸ شب) ۱۸۰۰۹۸۴۴۳۴

لایف لاین (۲۴ ساعته همه روزه) ۱۳۱۱۱۴

منابعی که برای تنظیم این سند استفاده شده است:

- دانشگاه هاروارد مرکز رشد کودک
- بنیاد کودک استرالیا
- خط زندگی

تامین بودجه توسط وزارت بهداشت دولت تاسمانی