

شش نقطه بلدی والدین دوقتهای نا معلوم

1. مه متوجه از شمو استوم



سمبال کیدو از زوستو سخت استه، معمولا د وقتهای سخت و نامعلوم. هرکس وقت از خود خو دیره وقتی که زیر فشار استه یا ناراحت استن. ای سخت تر استه که بخشنده باشی و کمک گار دیگر باشی وقتی که خود مو احساساتی استه که سر ازو کار کنی. کمی وقت بیگرین که فکر کنین که چیز شمورا خوشحال مونه، و چطور شمو بعضی ازیا را روزمره انجام دیده میتنین. شاید نیاز د انرژی دیشته باشی بلدی ازیکه بعضی ازی چیزا را عملی کنی، ولی وقتی انجام ددین خیلی زود شمو احساس بانرژی بودو را مونین.

چیزکار شمو میتنین که خود خو تغذیه کنین، و احساس خوبی کنین؟

یک لیست بلدی خو از چیزهای که شمورا خوشحال مونه جور کنین و هرروز یک چیز را انتخاب کنین و انجام بیدین. بعضی نظرات شامل موشه:

- کم وقت بیگرین که استراحت کنین. شمو شاید بیشین بورو از ورسی توخ کنین، خود خو مساج کنین، نفس کشیدون خو تمرین کنین، موسیقی گوش کنین، شوربوخرید/دست و پای خو کش کنین.
- یک تقسیم اوقات فامیلی جورکنین که بیخی را کمک کنین که بلدی روز خو برنامه ریزی کنن. (مغز آدم دوست دیره که بوفامه که چیز پیش روی استه. اگر نه، زیادتر وارخطا موشه).
- میدیتیشن (Meditation) انجام بیدین. توخ کنین د یوتیوب بلدی میدیتیشن د زیبون از خود خو یا سرینید د www.mrctas.org.au/phoenix-centre-resources/
- پیام که شمورا خوش مونه بخوانید
- کوشش کنید که معمولا فکر سه چیز که شمو ازو شکر گذار استین کنین
- عبادت کنین یا تشکر از خدا کنین
- زودتر خو شونین. کوشش کنید که یک عادت خوب بلدی خو دیشته باشین مثل یک ساعت پیش از خو پیش اسکرین نشین و همیشه د وقت خو کنین.

2. رابطه اجتماعی خو حفظ کنین

تاوقتی که مو از یکدیگه خو از نگاه فیزیکی دوری را مراعات مونی، ای مهمتر استه که رابطه اجتماعی خو حفظ کنی بلدی ازیکه از صحت روانی خو حفاظت کنی. د یادشیم باشه که ایرا انجام بیدین و فاصله فیزیکی را مراعات کنین تا حد که امکان دیره.



شمو ای کار میتنین از طریق:

- همراهی فامیل و دوستای خو از طریق ویدیو یا تلفون توره بوگین
- اگر از طریق ویدیو توره گفتو امکان ندیره، یک ایمیل نوشته کنین یا خط بلدی دوست و فامیل خو
- پوسترها و تابلو تشویقی جور کنین د ورسی خو بیلین بلدی ازیکه همسایه خو تشویق کنین
- بورو بورین قنجهه همسایه و دوست خو سلام کنین. ولی مطمین باشین که فاصله 1.5 متر بین از شمو و نفر دیگه که شمو قنجهه ازو زنده گی نمونین باشه.

3. وقفه بیگرین (قنجهه و بغیر زوستو)

دیاد شیم باشه که شمو تانا نین – هرکس دیگه مشکل دیره قنجهه ازی تغییرات نامعلوم د زنده گی ازمو آمده، واکثریت از مو کمک اضافه نیاز دیره. سراز خود خو مهربان باشین و بوفامین که شمو ای تمام را کیده نمیتنین.



اگر شمو احساس مونین که گم شودین، راه پیداکنین که بلدی خو از استرس استراحت بیدین. پیاده روی کنین د گرد خانه خو. چند دقیقه میدیتیشن کنین و نفس مکم بیگرین. بلدی یک دوست خو یا کدام خدمات زنگ بزنید. وقتی که شمو راه پیدا کدین که بلدی خواستراحت ددین، بعد ازوشمو میتنین پیش زوستون خو بورین و میتنین که اونا کمک کنین.

4. تایید کنید احساس زوستون خورا

زوستو سن از مو توخ مونه که یاد بیگره که چطور جواب بیدیه، مخصوصا د وقتای نو و مشکل. مو نیاز نیه که تمام جواب را دیشته باشی ولی چیزا که اونا را کمک مونه که تایید کنی احساس ازونارا. د احساس زوزاد خو جواب بدین از طریق که قبول کنین، گوش کنین و قنجهه زوزاد خو بیشین وقتی که اونا احساس ناامیدی دیره مثلا، بجای ازیکه کوشش کنین که راه حل پیدا کنین کوشش کنین که قنجهه ازوا توره بوگین.



5. قنجه فامیل خو بورو بورید



ورزش بلدی شیم احساس خوب میدیه، بلدی شیم انرژی میدیه و احساس فزیک ناراحتی و نگرانی را کم مونه. تحقیقات نیشو میدیه که زوزاد که د بورو قنجه طبیعت وقت تیرمونه آرامتر، خوشحالتتر، صحتمندتر، و خلاق استن و ددرسه‌های مکتب خو بهتر استن.

شمو میتنین:

- د دور خانه بلدی پیاده روی بورین و تغییرات را د باغچه بنگرین
- پوقانه د بورو جور کنین و بیلین که اونا بازی کنن
- د پارک محل خو بورین
- د باغچه خو کشت کنین.

6. بخندید



خندیدو هارمون ناراحتی را از بدن شیم کم مونه. ای همچنان هارمون ارتباط را زیاد مونه، شمو احساس امنیت مونین قنجه یک نفر که خندیدن. زوستون خو یکجای بخندانین که مقابله را د بین ازواکتر کنین و بیخی را یکجای بخندانین که فشار یکجای بودو 7/24 را کمتر کنین.

دیا شیم باشه:

اگرشمو کدام تغییرات را د بین چهار هفته ندیدن، یا نگران استین، لطفا د تماس شونید بلدی کمک مسلکی، مثل مشاور د Phoenix Centre یا داکتر خانه گی شیم (GP).

زنگ بزئید بلدی Phoenix Centre: 03 6234 9138

بلدی کمک بعد از ساعت های کاری:

Tasmanian Lifeline (8 صبح تا 8 شب هرروز) 1800 98 44 34

Lifeline (8 صبح تا 8 شب هرروز) 13 11 14

مواد که استفاده شده که اسناد را جورکیده:

- Harvard University Centre for Developing Child
- Australian Childhood Foundation
- Lifeline

کمک مالی از طرف Department of Health, Tasmanian Government شده.