



إدارة الضغط النفسي



التعامل مع أصعب المهام:

كم عدد الأشخاص الذين تعرفين أنهم سيستجيبون لإعلان التوظيف التالي؟

مطلوب مساعدة!

البحث عن أم/أب يتمتع بخبرة عالية

المهمة المطلوبة لذكر أو أنثى

نوبتان أو ثلاث نوبات

لا توجد عطلات نهاية أسبوع أو عطلات رسمية

تبدأ من 0.00 دولار / الساعة

2 4 7 في أي مكان، وفي أي مدينة



18 عامًا

التزام طويل الأمد
(18 عامًا كحد أدنى)



قدرة تحمل عالية

مطلوب قدرة تحمل بدنية وعاطفية
غير محدودة

الحصول على أجر منخفض، مع إظهار مستوى رضا عالٍ!

لا توجد أمهات مثاليات! فالكل يحتاج إلى مساعدة في بعض الأحيان. تُعد تربية الأبناء من أصعب المهام في الحياة، ومع ذلك فهي أقل المهام التي نتلقى تدريبًا عليها. تتطلب تربية الأبناء تعلّم طرق مختلفة لأداء هذه المهمة بفعالية أكبر، بالضبط كما هو الحال مع كل ما نرغبين في إتقانه. جرّبي هذه الأفكار لإدارة الضغط النفسي وتحقيق أقصى استفادة من إمكاناتك كأم.

• أعدّي قائمة بالمهام

ضعي قائمة بالأشياء التي تحبين القيام بها، قم قومي بفعالها!! اختاري بعض الأنشطة وخصصي وقتًا لها. اطلبي من عائلتك وأصدقائك مساعدتك. إنها طريقة رائعة لتخفيف الضغط النفسي.

• توقع المشكلات

توقعي المشاكل المزعجة. إذا كان طفلك الصغير يحب اللعب بجهاز الاستريو، وهذا يزعجك، فانقلي الجهاز. استبدليه بألعاب ممتعة وآمنة. يمكنك منع المشاكل قبل حدوثها إذا خصصت منطقة لعب خاصة بطفلك.

• التحدث عن الضغط النفسي

تحدثي مع خبيرة توجيه، أو استشارية موثوقة بها، أو صديقة عن الضغط النفسي الذي تعانينه. أحيانًا يكون مجرد الفضفضة عما بداخلك أمرًا مريحًا.

• خرافة التربية الخالية من الضغط النفسي

تُعد التربية الخالية من التوتر مجرد خرافة، ولكن يمكنك إيجاد طرق للسيطرة على مشاعرك لتصبحي أمًا أكثر نجاحًا.

• أخرجي نفسك من هذا الضغط النفسي

تنفسي بعمق، واذهي للمشي، وأغمضي عينيك وعدّي إلى عشرة، استمعي إلى المقاطع الصوتية المهدئة، وشاهدي التلفاز لفترات قصيرة، أو تخيلي نفسك تسترخي على شاطئ جميل تحت شمس دافئة ونسيم عليل - ببساطة، أخرجي نفسك من هذا الضغط النفسي. قد يكون أخذ استراحة ذهنية قصيرة هو الحل الأمثل لمواجهة الضغط النفسي من منظور جديد.

• الحصول على الدعم

اعتمدي على العائلة والأصدقاء للحصول على الدعم. تواصلتي مع الأشخاص الذين يشعرونك بالرضا عن نفسك، أو بالأمل، أو بالحب. حاولي حل تلك الصعوبات معهم، أو حتى خصصي وقتًا لهم لرعاية أطفالك حتى يمنحوك استراحة قصيرة من تربية الأبناء. إن أخذ استراحة قبل أن تتفاقم الأمور لأمر ذكي قد يوفر لك هدفًا تتطلعين إلى تحقيقه بفرغ الصبر.

• الحفاظ على الصحة

حافظي على صحتك، واتبعي نظامًا غذائيًا متوازنًا، ومارسي الرياضة بانتظام، واحصلي على قسط كافٍ من النوم، واجعلي صحتك البدنية أولوية لك. قد يكون الاعتماد على العائلة أو الأصدقاء في رعاية الأطفال حلًا، لكن من المهم أن تحافظي على صحتك البدنية لمواجهة تحديات تربية الأبناء.

نبذة عنا

تلتزم Prevent Child Abuse Indiana بمنع إساءة معاملة الأطفال وإهمالهم. وبذلك، نجعل ولاية إنديانا مكانًا أفضل وأكثر أمانًا لأطفالنا.

المعلومات ومصادر المعلومات

للمزيد من المعلومات والموارد حول الوقاية والتربية، يمكنك زيارة موقعنا الإلكتروني أو اتصلي على (1.800.244.5373) 1.800.CHILDREN، أو خط الطوارئ 211، أو الخط الساخن لمنع الانتحار 988.

الإبلاغ عن إساءة معاملة الأطفال

للاإبلاغ عن إساءة معاملة الأطفال وإهمالهم، يُرجى الاتصال على 1.800.800.5556

ادعمي جهودنا

ساهم في دعم جهودنا على مستوى الولاية لمنع إساءة معاملة الأطفال وإهمالهم من خلال شراء لوحة ترخيص "Kids First". يمكنك زيارة مكتب المركبات الآلية (BMV) المحلي أو تفضلي زيارة www.in.gov/dcs/2456.htm لمزيد من المعلومات.

