



چند نفر را می‌شناسید که به این اعلان نیازمندی جواب بدهند؟

کمک می‌خواهیم!

در جست‌وجوی یک والدین خوب

نقش برای مرد یا زن

نوبت‌های دوتایی یا سه‌تایی

هیچ‌رخصتی در پایان هفته یا روزهای رسمی نیست!

آغاز از \$ 00.0 / در ساعت

📍 247 Anywhere St., Any City



18 سال

تعهد درازمدت
(حداقل 18 سال)



توان بدنی زیاد

نیازمند توان بی‌پایان بدنی و عاطفی

عاید اندک، ولی خشنودی فراوان!

خود مراقبتی را تمرین کنید:

هیچ والدین کامل نیستند! هر کسی بعض اوقات به یاری نیاز دارد. والدین بودن یکی از مشکل‌ترین نقش‌ها در زندگی است، ولی کمترین آموزش را برایش می‌بینیم. همچون هر کار دیگری که می‌خواهید به‌درستی انجامش دهید، والدین بودن نیز نیاز به آموختن شیوه‌های گوناگون برای مؤثرتر انجام دادن آن دارد. برای رسیدن به بالاترین توانایی خود به عنوان یک والدین، این شیوه‌ها را برای مدیریت اضطراب معاینه کنید:

• خود را دور کنید

لست از کارهایی که دوست دارید انجام دهید، تهیه کنید و آنها را واقعاً انجام دهید!! چند گزینه را انتخاب کنید و برای‌شان وقت بگذارید. از خانواده و دوستان کمک بخواهید. این راهی شگفت برای کاهش فشار روانی است.

• منتظر مشکلات باشید

پیشاپیش منتظر مسائل دشوار باشید. اگر طفل نوپای‌تان علاقه‌مند به بازی با دستگاه استریو است و این برای‌تان آزاردهنده است، آن را جابه‌جا کنید. بجایش سامان‌بازی‌های محفوظ و جالب قرار دهید. با ساختن یک محل بازی خاص برای طفل‌تان، شما می‌توانید از بروز بسیاری از مشکل‌ها جلوگیری کنید.

• درباره اضطراب صحبت کنید

با یک مشاور، مشورت‌کننده مورد اعتماد یا دوستی در مورد فشار اضطراب‌تان صحبت کنید. گاهی تنها گفتن آنچه در دل دارید، می‌تواند بسیار آرامش‌بخش باشد.

• افسانه بی اضطراب

پدرمادر بودن بدون استرس روانی، یک افسانه است -- اما شما می‌توانید راه‌هایی برای مهار احساسات‌تان بپایید تا پدر یا مادری بهتری باشید.

• لست تهیه کنید

نفس عمیق بکشید، برای گشت‌وگذار بیرون بروید، چشمان‌تان را ببندید و تا ده بشمارید، به موسیقی گوش دهید، برای مدتی کوتاه تلویزیون تماشا کنید یا خود را در کنار ساحلی دل‌پذیر با آفتاب گرم و نسیم ملایم تصور کنید — تنها خود را از وضعیت کنونی دور بسازید. یک رخصتی کوتاه ذهنی می‌تواند کلید نگاهی نو برای مقابله با تشویش باشد.

• پشتیبان پیدا کنید

برای پشتیبانی گرفتن، بر خانواده و دوستان تکیه کنید. با کسانی به تماس شوید که باعث می‌شوند حس خوبی نسبت به خودتان داشته باشید، امیدوار شوید یا مهر ببینید. چلنج‌ها را با آنان در میان بگذارید یا حتی وقتی را تنظیم کنید تا طفل‌تان را برای مدتی نگهدارند و شما از وظیفه والدین اندکی رهایی یابید. زمان‌بندی یک استراحت پیش از رسیدن به مرحله بحرانی، هوشمندانه است و می‌تواند هدفی باشد که با شوق انتظارش را می‌کشید.

• سالم بمانید

خود را تندرست نگه دارید. خوراک متوازن داشته باشید، به‌گونه منظم ورزش کنید، خواب کافی داشته باشید و تندرستی بدن‌تان را در اولویت بگذارید. ممکن است نیاز باشد که برای نگهداری طفل از خانواده یا دوستان کمک بگیرید — ولی بدن‌تان باید برای انجام وظیفه پدر یا مادر بودن آماده باشد.

بیشتر درباره ما

جلوگیری از طفل‌آزاری Indiana متعهد به پیش‌گیری از سوءاستفاده و غفلت در برابر اطفال است. با این کار، ایالت Indiana را به جای امن‌تر و بهتری برای اطفال ما مبدل می‌سازیم.

معلومات و منابع

برای دریافت معلومات بیشتر در مورد پیش‌گیری و تربیت کودکان، به وب‌سایت ما مراجعه کنید یا با شماره 1.800.CHILDREN (1.800.244.5373)، خط ویژه عاجل 211 یا خط خاص خودکشی 988 تماس بگیرید.

گزارش سوءاستفاده از طفل/طفل‌آزاری

برای گزارش دادن طفل‌آزاری یا غفلت نسبت به طفل، لطفاً با این شماره تماس بگیرید

1,800,800.5556

از تلاش‌های ما پشتیبانی کنید

برای پشتیبانی از فعالیت‌های سراسری ما در راستای جلوگیری از کودک‌آزاری و غفلت، می‌توانید پلिट مجوز «کودکان در اولویت هستند» را خریداری نمایید. برای دریافت معلومات بیشتر، به اداره ترافیک (BMV) محل‌تان مراجعه نمایید یا وب‌سایت www.in.gov/dcs/2456.htm سر بزنید.

