



## التعامل مع أصعب المهام

تتطلب تربية الأبناء تعلّم وممارسة طرق لأداء هذه المهمة بفعالية أكبر، بالضبط كما هو الحال مع كل ما ترغبين في إتقانه. جرّبي هذه الأفكار لإدارة الضغط النفسي وتعزيز قدراتك كأُم.

- التنفس**
  - خذي نفسًا عميقًا (افعلي كل ذلك لمدة 4 عدات: الشهيق، وكنم النفس، والزفير، وكنم النفس) وكرري ذلك خمس مرات.
- المشي**
  - أذهبي للتنزه مع طفلك.
- العُد**
  - أغمضي عينيك وعددي إلى عشرة.
- الاستماع**
  - استمعي إلى المقاطع الصوتية المريحة للأعصاب.
- التواصل**
  - تواصل مع عائلتك أو صديقاتك؛ أو الأشخاص الذين يُشعرونك بالسعادة والأمل، ويتحدثون معك عن مشاكلك، ويرعون أطفالك ويمنحونك فترة راحة.
- المشاهدة**
  - شاهدي التلفاز لفترات قصيرة --ابتعدي عن المواقف الصعبة.
- الحفاظ على الصحة**
  - حافظي على صحتك؛ التزمي بنظام غذائي متوازن، وممارسي الرياضة بانتظام، واحصلي على قسط من النوم بانتظام.
- إعداد قائمة بالمهام**
  - أعدي قائمة بالأشياء التي تجلب لك السعادة ثم قومي بفعالها!
- طرح الأسئلة**
  - لا توجد مُهات مثاليات. اطلبي المساعدة – فجميع الأمهات بحاجة إلى المساعدة!
- التوقع**
  - توقّي المشكلات قبل حدوثها.
- التحدث**
  - تحدثي مع خبيرة توجيه، أو استشارية موثوق به أو صديقة قبل شعورك بالإرهاق.

## المزيد من مصادر المعلومات معلومات عن الوقاية والتربية



يمكنك زيارة موقعنا الإلكتروني  
[PCAIN.ORG](http://PCAIN.ORG)



لانتحار والأزمات  
لخط الساخن 988  
اتصال، أو رسالة نصية، أو دردشة)



مصادر طلب المساعدة  
الخط الساخن 211



مصادر طلب الدعم  
1.800.CHILDREN  
الخط الساخن 24 ساعة/7 أيام)



## التعرف على المزيد

اطلعي على الكتيب الكامل عن طريق المسح الضوئي  
للرمز أو زيارة موقعنا الإلكتروني.

[WWW.PCAIN.ORG](http://WWW.PCAIN.ORG)