



انجام سخت‌ترین وظیفه

همچون هر کار دیگری که می‌خواهید به درستی انجامش دهید، والدین بودن نیز نیاز به آموختن و رعایت شیوه‌های گوناگون برای مؤثرتر انجام دادن آن دارد. برای بالابردن توانایی خود به عنوان یک والدین، این شیوه‌ها را برای مدیریت اضطراب معاینه کنید.

- ♦ **تماشا کردن**
برای مدتی کوتاه تلویزیون تماشا کنید - خود را از وضعیت مشکل دور سازید.
- ♦ **سالم بمانید**
از تندرستی خود مراقبت کنید؛ خوراک متوازن داشته باشید، به گونه منظم ورزش کنید و خواب کافی و منظم داشته باشید.
- ♦ **لست تهیه کنید**
لست از کارهای که دوست دارید انجام دهید، تهیه کنید - آنها را انجام دهید!!
- ♦ **پرسش**
هیچ پدر و مادری کامل نیستند. کمک بگیرید - همه والدین به کمک نیاز دارند!
- ♦ **انتظار داشتن**
قبل از وقوع مشکلات، منتظر آنها باشید.
- ♦ **گپ زدن**
قبل از اینکه دچار تشویش شوید، با یک مشاور، مشورت‌کننده مورد اعتماد، یا یک دوست صحبت کنید.
- ♦ **نفس کشیدن**
نفس‌های عمیق بکشید (هر مرحله تا چهار بشمارید؛ دم، نگه‌داشتن، بازدم، نگه‌داشتن) و این کار را پنج بار تکرار کنید.
- ♦ **پیاده روی**
همراه طفل خود به پیاده‌روی بروید!
- ♦ **شمارش**
چشم خود را ببندید و تا ده بشمارید.
- ♦ **شنیدن**
به موسیقی گوش دهید و یا آواز بخوانید.
- ♦ **برقراری ارتباط**
با اعضای خانواده یا دوستان تماس بگیرید؛ با کسانی که به شما احساس خوبی می‌دهند و امید می‌بخشند، کسانی که درباره مشکلات با شما صحبت می‌کنند، از اطفال‌تان مراقبت می‌کنند و برای‌تان فرصت استراحت فراهم می‌کنند.

منابع بیشتر

معلومات پیشگیری و والدینی



از وب سایت ما بازدید کنید
PCAIN.ORG



خودکشی و بحران
888 خط خاص
تماس، پیام، گپ



منابع برای دریافت کمک
112 خط ویژه



منابع برای پشتیبانی
1.800.CHILDREN
(خط خاص شبانه روزی)



بیشتر بدانید

با سکین کردن بروشور کامل را مشاهده کنید یا از وب سایت ما بازدید کنید.

WWW.PCAIN.ORG