

مقدمه

روزهای سخت، امتحان بزرگ صبوری، تاب‌آوری و مهارت‌های ما به‌عنوان والدین است. در این ایام، مدیریت اضطراب شخصی و توانایی حمایت از فرزندان، کلید عبور از چالش‌ها و رسیدن به آرامش و امید است. این پمفلت مجموعه‌ای از مهارت‌های کاربردی را برای شما فراهم می‌کند تا بتوانید با قدرت و اطمینان بیشتری، فرزندانان را در این مسیر همراهی کنید.

گفت‌وگوی کوتاه

مادر: (نفس عمیقی می‌کشد) وای که چقدر این روزها همه چیز سخت شده. دلم می‌خواهد فقط گریه کنم.

پدر: می‌دانم عزیزم! من هم احساس خستگی و نگرانی می‌کنم. اما باید قوی باشیم، حداقل برای دخترمان.

مادر: حق با توست. باید به خودم و به او کمک کنم تا قوی‌تر باشیم. چطور می‌توانیم این کار را بکنیم؟

پدر: بیا با هم چند تا کار را انجام دهیم که آرامشمان بیشتر شود. مثلاً هر روز چند دقیقه با هم حرف بزنیم، یا یک فعالیت کوچک و لذت‌بخش برای خودمان تعریف کنیم.

نکات کلیدی برای والدین

مراقبت از خودتان را در اولویت قرار دهید: شما نمی‌توانید از دیگران مراقبت کنید، مگر اینکه خودتان حال خوبی داشته باشید. استراحت کافی، تغذیه مناسب و فعالیت‌های آرامش‌بخش (مانند پیاده‌روی کوتاه، گوش دادن به موسیقی، مدیتیشن) ضروری است.

احساسات خود را بپذیرید و بیان کنید: اجازه دهید احساس ترس، نگرانی یا خستگی را تجربه کنید، اما سعی کنید آن‌ها را به شیوه‌ای سالم بیان کنید (با همسر، دوست نزدیک، یا در دفتر خاطرات).

روی آنچه می‌توانید کنترل کنید،

تمرکز کنید: بسیاری از اتفاقات خارج از کنترل ما هستند. تمرکز بر کارهایی که در خانه و در قبال فرزندانان می‌توانید انجام دهید، حس اثربخشی و کنترل را بازمی‌گرداند.

ایجاد و حفظ روتین‌های روزانه: نظم و پیش‌بینی‌پذیری، حتی در روزهای سخت، حس امنیت را تقویت می‌کند. سعی کنید زمان خواب، بیداری، وعده‌های غذایی و فعالیت‌های روزمره تا حد امکان ثابت بماند.

ارتباط مؤثر با فرزند: به او گوش دهید، احساساتش را تأیید کنید و او را مطمئن سازید که در کنارش هستید. حتی مکالمات کوتاه و حمایتی می‌تواند تأثیر زیادی داشته باشد.

فن‌های تنفس عمیق و آرام‌سازی: یادگیری و تمرین تنفس عمیق می‌تواند به کاهش استرس و اضطراب در لحظات سخت



به نام خدا

آمادگی و دبستان غیردولتی دخترانه هوشمند مهرگان بابل

موسس و مدیر: عذرا بیگم هژبری

عنوان:

از اضطراب تا امید؛ مهارت‌هایی

برای والدین در روزهای سخت



 **Mehregan.babol84@gmail.com**

 **Mehregansch.ir**

بابل - خیابان شریعتی - انتهای خیابان گل

تلفن: ۱۱-۳۲۲۱۶۳۰۰ - ۳۱۵۱۱

مدرس ایده آل نسل با شکوه می‌سازد.

هر زمان که احساس اضطراب یا ناامیدی کردید، می‌توانید «جعبه‌ی امید» را باز کنید و با مرور محتویات آن، روحیه‌تان را تقویت کنید.

جمع‌بندی

روزهای سخت، فرصتی برای رشد و تقویت مهارت‌های تاب‌آوری ما هستند. با اولویت‌دادن به سلامت روان خودتان و به کارگیری راهکارهای عملی برای مدیریت اضطراب و حمایت از فرزندان، می‌توانید این دوران را به تجربه‌ای تبدیل کنید که در نهایت، امید و استحکام خانواده را افزایش می‌دهد. شما قدرتمندتر از آن چیزی هستید که فکر می‌کنید!

کمک کند. این فن را به فرزندتان نیز آموزش دهید.

از شبکه‌های حمایتی استفاده کنید:

صحبت کردن با همسر، دوستان، خانواده یا گروه‌های حمایتی می‌تواند بار روانی شما را کاهش دهد و راهکارهای جدیدی به شما بدهد.

فعالیت پیشنهادی

«جعبه‌ی امید» خانوادگی:

یک جعبه یا سبد تهیه کنید و از همه‌ی اعضای خانواده بخواهید چیزهایی را که به آن‌ها امید می‌دهد یا باعث خوشحالی‌شان می‌شود، در آن قرار دهند. این می‌تواند شامل:

نامه‌ها یا نقاشی‌های قدیمی و یادگاری

عکس‌های خانوادگی شاد

یک سنگ زیبا یا شیء کوچک خاطره‌انگیز

فهرست آرزوهای خوب برای آینده

جملات الهام‌بخش یا شعرهای کوتاه