

والدگری در روزهای کرونایی-قسمت پنجم



آرامش خود را حفظ کرده و استرس را مدیریت کنید

این روزها، روزهایی استرس‌زاست از خود مراقبت کنید تا بتوانید از فرزندان خود نیز حمایت کنید.

شما تنها نیستید

میلیون‌ها نفر از مردم ترس‌های مشابه ما را دارند. کسی را پیدا کنید که بتوانید در مورد این که چه احساسی دارید با او صحبت کنید به آن‌ها گوش کنید. از رسانه‌های اجتماعی که باعث ترس و وحشت شما می‌شود اجتناب کنید.

به خود استراحت دهید.

همه ما گاهی اوقات به استراحت نیاز داریم، وقتی فرزندانمان خواب هستند کاری سرگرم‌کننده یا آرامش‌بخش برای خود انجام دهید. لیستی از فعالیت‌های سالم را که دوست دارید انجام دهید تهیه کنید. شما شایسته آن هستید.



به صحبت‌های فرزندان گوش دهید.

با فرزندان تان راحت باشید و به حرف‌هایش گوش دهید. فرزندان شما برای پشتیبانی و اطمینان خاطر به شما نگاه خواهند کرد. وقتی فرزندان آنچه را که احساس می‌کند با شما در میان می‌گذارد، به حرف‌هایش گوش دهید. احساسش را بپذیرید و به او آرامش دهید.

از تکنیک مکث استفاده کنید

1 دقیقه فعالیت آرامش بخشی، کاری است که هر وقت احساس تنش یا نگرانی کردید می‌توانید انجام دهید:

گام اول: تنظیم

- موقعیتی راحت برای نشستن پیدا کند پاهای خود را روی زمین صاف و دستان خود را در دامان خود استراحت دهید.
- اگر احساس راحتی کردید چشمان خود را ببندید.

گام دوم: تفکر، احساس، بدن

- از خود بپرسید من الان چه فکری می‌کنم؟
- به افکار خود توجه کنید، توجه کنید که آیا آن‌ها منفی هستند یا مثبت.
- توجه کنید که تا چه هیجان‌اتی دارید آیا هیجان‌ات شما شاد است یا خیر.
- به هیجان‌ات بدن تان توجه کنید و به هر چیزی که به شما صدمه دیده یا باعث تنش تان شده است، توجه کنید.

گام سوم: روی تنفس خود متمرکز شوید



- به نفس خود همانطور که وارد یا خارج میشوند، گوش دهید.
- می‌توانید دستتان را روی شکم خود بگذارید و نفستان را که بالا و پایین میشود، حس کنید .
- با خود بگویید اشکال ندارد همه چیز خوب است. هرچه باشد، من خوبم.
- سپس فقط مدتی به نفس های خود گوش دهید.

گام چهارم: بازگشت به عقب

- توجه کنید کل بدنتان چه احساسی دارد.
- به صداهای اتاق گوش دهید.

گام پنجم: تامل

- با خودتان فکر کنید " آیا اکنون احساس متفاوتی دارم؟"
 - زمانی که آماده هستید چشمان خود را باز کنید.
- تکنیک مکث کردن همچنین می تواند برای زمانهای مفید باشد که متوجه میشوید فرزندان شما را آزار میدهد و یا کار بدی کرده است. با این تکنیک میتوانید آرام تر شوید. حتی چند نفس عمیق یا حس کردن کف زمین می تواند مفید باشد.
- همچنین می توانید تکنیک مکث کردن را با فرزندان تان انجام دهید.

ترجمه: فاطمه بنی هاشمی استاد مربوطه: دکتر گیتامولی
 کاری از گروه روانشناسی و آموزش کودکان استثنایی، بهار 99

