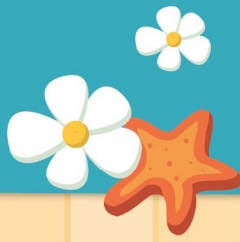


S.K.I.P

Strategies with Kids | Information for Parents



FARSI.STRESS

رهنمودهایی در خصوص استرس

برخی از امور نسبت به امور دیگر اهمیت بیشتری دارند، سعی کنید ابتدا به آن دسته از اموری که واقعاً ضروری هستند رسیدگی کنید و بعد امور غیر ضروری تر را سر فرصت انجام دهید.

«اگر خیلی نگران نوزادم باشم، فقط آواز می خونم»

رهنمودهایی برای والدین

به موازات اینکه به امور خانواده رسیدگی می کنید و به کارهایی مانند پخت و پز، شست و شو، و رفتن از یک نقطه به نقطه دیگر می پردازید، ممکن است به راحتی دچار استرس شوید.

پیشگیری کامل از استرس امکان پذیر نیست، اما راه هایی برای کنترل آن وجود دارد تا سخت و طاقت فرسا نشود.

«مدت کوتاهی از مادر بودن فاصله بگیرید»

زمانی را برای خودتان در نظر بگیرید، بنشینید و به مدت 10 دقیقه کتابی را مطالعه کنید.

اقداماتی که می تواند مفید باشد

- راجع به نحوه واکنش خود نسبت به موقعیت های خاص فکر کنید.
- آیا بعضی مسائل بیشتر از مسائل دیگر شما را نگران می سازد؟
- راجع به این مسائل با کسی صحبت و درباره روش های کنترل آنها فکر کنید.
- گاهی فقط گفتن جملاتی مثل «کاری از دست من بر نیامد، یا این مشکل من نیست» خود موجب آرامش خاطر می شود.
- انتظاراتی واقع گرایانه داشته باشید.
- اگر فرزندان خردسالی دارید، سعی برای کاملاً مرتب نگه داشتن خانه کاری بیهوده است.
- در پایان روز، زمانی را به جمع آوری کلیه اسباب بازی ها اختصاص دهید.
- ورزش کنید.
- سعی کنید هفته ای سه بار به پیاده روی بروید، هر روز صبح 20 بار دراز و نشست کنید و یا باغچه را بیل بزنید.
- مقداری وقت برای خودتان بگذارید.
- بنشینید و مدت 10 دقیقه کتابی را بخوانید، یا تلویزیون تماشا کنید.
- هنگامی که فرزندان خواب هستند، تمام وقت خود را هدر ندهید و سعی نکنید این طرف و آن طرف بدوید و با عجله کارهایتان را انجام دهید. از آن وقت برای خودتان استفاده کنید.
- گوشی تلفن را قطع کنید و یک دوش بگیرید، احساسات خود را بنویسید، چمن ها را بزنید، در آفتاب دراز بکشید، به یکی از دوستان خود زنگ بزنید.
- با دیگران دوست شوید.
- به یک گروه حمایتی، باشگاه یا «کوهانگارو» (Kohanga Reo) ملحق شوید.
- با والدین کودکانی که همبازی فرزند شما هستند صحبت کنید، چرا که این کار به نوعی رابطه دوستی می انجامد که می تواند در پشتیبانی از شما مفید باشد.

اقداماتی که مفید نیست

- از خودتان ایراد نگیرید، هیچ کس همیشه همه چیز را کامل انجام نمی دهد.
- سعی کنید نسبت به دیگران پرخاشگری نکنید، نفس عمیقی بکشید و از آنها فاصله بگیرید.
- دقت کنید دچار پرخوری، افراط در مصرف نوشیدنی هایی مثل الکل و قهوه و یا خوردن غذای کمتر از حد لازم نشوید.
- داد و فریاد فقط کارها را خراب تر می کند و بچه ها را نگران می سازد.
- گاهی بیرون رفتن و قدم زدن خیلی سخت و طاقت فرسا به نظر می رسد.
- دوستان و اعضای خانواده تان بهترین پشتیبان شما هستند.
- اگر کسی را نمی شناسید، راجع به مکان هایی فکر کنید که می توانید در آنها با والدینی ملاقات کنید که وضعیتی مشابه شما دارند - مانند مراکز بازی، «کوهانگا»، کودکستان، و غیره.



S.K.I.P

skip.org.nz

facebook.com/SKIPcommunity

- عدم برخورداری از خواب کافی.
- هنگامی که فرزندان خواب هستند، سعی کنید دراز بکشید و استراحت کنید.
- زود به رختخواب بروید.
- سعی کنید از خستگی بیش از حد، که موجب می شود همه چیز دشوار به نظر برسد، پرهیز کنید.
-

«اگر کار دیگری در حال انجام باشه، خیلی راحت تر دچار استرس میشم»

«بیرون بروید، اگر می توانید، پنجره ای را باز کنید، به فضای دیگری وارد شوید»



S.K.I.P

skip.org.nz
facebook.com/SKIPcommunity

برنامه ریزی برای کل روز

وقتی بچه ها کوچک هستند، همیشه به نظر می رسد که کارهای زیادی برای انجام دادن وجود دارد. سعی کنید برای کارهای روزمره برنامه ریزی کنید تا کارهای خانه روی هم انباشته نشوند. آمادگی آن را داشته باشید که در صورت بروز یک کار غیر معمول، برنامه کارهای روزمره خود را تغییر دهید. اگر روزی آفتابی است و می توانید به پیاده روی و یا دیدن دوستی بروید و گپی بزنید، نگران کارهای خانه نباشید.

«یک موسیقی بلند بگذارید و مدتی برقصید»

«دوش بگیرید یا استحمام کنید»

تعیین اهداف

کارهای خود را اولویت بندی کنید.

برخی از امور اهمیت بیشتری نسبت به امور دیگر دارند.

سعی کنید ابتدا به آن دسته از اموری که واقعاً ضروری هستند رسیدگی کنید و بعد امور غیر ضروری تر را سر فرصت انجام دهید.

برای خودتان اهداف کوچکی تعیین کنید تا هر روز احساس کنید که به هدفی نائل شده اید. به عنوان مثال، یکی از اهدافی که می توانید تعیین کنید می تواند تمیز کردن یخچال و دور ریختن مواد غذایی است که تاریخ مصرف آنها گذشته، و یا می توانید مدتی را صرف کتاب خواندن برای فرزندتان کنید.

اگر از شما خواسته شود کاری را انجام دهید که شما را دچار استرس می کند، از انجام آن خودداری کنید.

«یک فیلم برای بچه ها میذارم»

«15 دقیقه آخر قبل از ترک خانه، به تماس های تلفنی پاسخ نمی دهم»

اگر نگرانید

اگر نگران این هستید که به شدت دچار استرس شده اید یا احساس افسردگی می کنید، با پزشک خود مشورت نمایید.

«من دچار افسردگی بعد از زایمان شدم.»

از خانواده ام دور بودم و نیاز داشتم که با کسی صحبت کنم.

پزشک عمومی خود صحبت کردم و هنگامی که برگشتم و سوار ماشین شدم، حدود یک ساعت با همسرم گفت کاملاً عوض شده ام.»



S.K.I.P

skip.org.nz

facebook.com/SKIPcommunity

«اسکیپ» (Skip) از والدین و مراقبت کنندگان جهت تربیت صحیح و اصولی کودکان حمایت می کند.

برای کسب اطلاعات بیشتر به وب سایت زیر مراجعه کنید: www.skip.org.nz

ایمیل: info@skip.org.nz ، یا با این شماره تلفن تماس بگیرید: 04 916 3300

برای کسب اطلاعات بیشتر راجع به حمایت از والدین، به وب سایت www.familyservices.govt.nz مراجعه و روی National Directory کلیک کنید.



S . k . I . P

skip.org.nz
facebook.com/SKIPcommunity