

# Seasons for Growth (فصولی برای رشد)

رهنمای خود مراقبتی و حفظ صحت‌مندی  
در اوقات بلاتکلیفی.

در اوقات بلاتکلیفی، طبیعی است که در اثر تغییرات زندگی روزمره خود دچار احساس بیچاره‌گی شویم. در این قسم اوقات، ممکن است بالای جنبه‌هایی از زندگی خود که کنترل کمی در آنها داریم تمرکز کنیم و چیزی که می‌تواند کمک کننده باشد این است که به جای آن، بالای چیزهایی که «می‌توانیم» کنترل کنیم تمرکز کنیم.

در این دوران، اولویت دادن به صحت جسمانی و امنیت و اقدام برای مراقبت از صحت عاطفی خود ضرورت دارد.

## مراحل خود مراقبتی

«تنها چیزی که در زندگی همیشگی است تغییر است.  
تغییر در زندگی یک موضوع بابر جاست»

(Fallin, 2013)



از یک گلاس خالی نمی‌توانید آب بریزانید.  
از خودتان مراقبت نمایید تا بهتر بتوانید به اطفال و  
نوجوانان تحت مراقبت خود کمک کنید.

برای حمایت از خود، دوستان و فامیل خود کارهایی  
وجود دارند که می‌توانید انجام دهید:

- \* گوش دادن – به ضروریات خود و توصیه‌های خود
- \* مهربان بودن – با خود و دیگران
- \* ارتباط داشتن – با دیگران بصورت تلففونی و اونلاین
- \* مطلع بودن – صرفاً کسب معلومات کافی از منابع موثق
- \* داشتن یک روزمره‌گی صبحی – رژیم تغذیه، فعالیت و خواب
- \* کنترل نمودن اموری که می‌توانید – به جای چیزهایی که نمی‌توانید کنترل کنید، تمرکز خود را بالای چیزهایی معطوف سازید که می‌توانید آنها را کنترل کنید
- \* فکر کردن به موفقیت گذشته – یک دوران استرس‌زا را به یاد بیاورید. به چیزهایی که به شما کمک کردند فکر کنید.
- \* آموختن مهارت جدید و پلان‌گذاری برای آینده
- \* کمک نمودن به دیگران – اگر می‌توانید و وقتش را دارید
- \* کمک گرفتن – درخواست کمک و مشاوره صحیح است
- \* ایجاد امید – بالای 3 چیزی که به خاطر آنها شاکر هستید متمرکز شوید.



# مفکوره‌هایی که در دوران بلاتکلیفی به اطفال و نوجوانان کمک می‌کنند...

در دوران بلاتکلیفی و تغییر، طبیعی و عادی است که اطفال و نوجوانان به شیوه‌های متفاوتی عکس‌العمل نشان می‌دهند. کلان‌ها می‌توانند در حمایت از اطفال و نوجوانان برای عبور از این تجربه نقش مهمی را ایفا نمایند.

## به طفل یا نوجوان خود کمک کنید



- \* توجه، صبوری و عشق خود را نثار آنها کنید
- \* با آرامش به داستان طفل خود گوش کنید و طفلتان را تشویق کنید سوال بپرسد
- \* احساسات طفل خود را بپذیرید و تایید کنید و به او کمک نمایید روش‌های موثری را برای مدیریت کردن احساسات خود پیدا کند
- \* طفل خود را تشویق کنید از اشخاص کلان سن قابل اعتماد درخواست کمک کند
- \* طفل خود را در گفتگوهایی که بالای آنها تاثیر می‌گذارند اشتراک دهید
- \* به سوالات طفل خود با معلومات شفاف و مناسب سن او جواب دهید
- \* روش‌های مثبت سازش را الگوسازی کنید و کیفیت وقت با هم بودن را در اولویت قرار دهید

## غیره روش‌های کمک کردن

- \* داشتن روتین‌های روزانه در حد امکان
- \* معاشرت داشتن - در پی ایجاد روش‌هایی برای برقراری ارتباط با اشخاص خاص و عزیزان خود باشید
- \* فعال بودن - پیاده‌روی کنید، موسیقی گوش کنید، آواز بخوانید، با یک حیوان خانگی بازی کنید
- \* کنجکاو بودن - مهارت جدیدی بیاموزید یا درباره یک موضوع جالب با هم تحقیق کنید
- \* کمک نمودن به دیگران - روابط اجتماعی و نگرش «من می‌توانم» را تشویق کنید
- \* پلان‌گذاری کردن فعالیت‌های سرگرم کننده که برای انجام آن‌ها لحظه شماری می‌کنید

## اطفال و نوجوانان ممکن است چه عکس‌العملی را از خود نشان دهند؟

- \* مضطرب، وابسته و فاقد روحیه همکاری
- \* یک دقیقه ناراحت و قهر، یک دقیقه دیگر خوب
- \* افکار و کابوس‌های وحشتناک
- \* برگشت به رفتارهای دوران ابتدایی زندگی
- \* معده دردی و سردردی

## نوجوانان ممکن است طرز مشابه ولی به طرق دیگری عکس‌العمل نشان دهند:

- \* تغییرات اخلاقی
- \* احساس خستگی و هوش‌پرکی
- \* دوری از شبکه‌های اجتماعی
- \* مشکلات خواب و سردردی

**نشانه مفید - اطفال و نوجوانان به شیوه‌های منحصر به فردی عکس‌العمل نشان می‌دهند و تشخیص رفتار متفاوت در طفل یا نوجوان شما می‌تواند کمک کننده باشد.**



با ما در تماس باشید

Seasons for Growth

1300 379 569

seasons@mackillop.org.au