

الاعتناء بنفسك

يُعد الاعتناء بنفسك جزءًا كبيرًا من قدرتك على رعاية طفلك، ولا سيّما عندما يتصرف بطرق صعبة. عندما تشعر بالراحة والهدوء، تكون قادرًا على الاستجابة بشكل أكثر ملاءمة. على النقيض من ذلك، عندما تشعر بالتوتر أو الإرهاق أو الإحباط، قد تجد صعوبة في الاستجابة لسلوكيات طفلك بطريقة مفيدة. اتخذ خطوات لممارسة الرعاية الذاتية في روتينك اليومي.

لا تتوقع من نفسك أن تكون مثاليًا.

يُمر الجميع أحيانًا بلحظات صعبة، ولا بأس بذلك.

جرب هذه الأفكار للاعتناء بنفسك وتقليل الاجهاد.

- الحصول على قسط كافٍ من النوم.
- اشرب الماء.
- حرّك جسمك.
- اعثر على وقت في اليوم لقضاء فترات راحة.
- استمع إلى الموسيقى.
- تحدث مع الأصدقاء والعائلة.
- اكتب في مُذكرة.
- مكافأة نفسك على العمل الجيد.
- التدرّب على التنفس العميق.
- التنزه بالخارج.
- الانتباه إلى ما تراه وتسمعه وتشعر به وتشمه وتتذوقه.

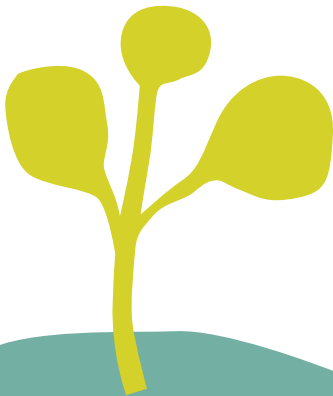
انتبه لمشاعرك ومستوى إجهادك.

اسأل نفسك هذه الأسئلة ولاحظ كيف يشعر جسمك:

- كيف أعرف عندما يرتفع مستوى الإجهاد لدي؟ قد تشمل علامات الإجهاد آلام العضلات، والصداع، والبكاء، والشعور بالإحباط، والنوم أكثر أو أقل من المعتاد، والأكل أكثر أو أقل من المعتاد، والتحدث بصوت أعلى أو الصراخ.
- ما هو تحت سيطرتي الآن؟ ركز على ردود أفعالك وسلوكياتك وأفكارك ومشاعرك واحتياجاتك.
- ما الذي أحتاج إليه الآن لأشعر بتحسّن؟ فكر فيما إذا كان شرب الماء أو التنفس العميق أو المشي بالخارج أو إجراء مكالمة هاتفية أو زيارة صديق أو أحد أفراد العائلة أو أي نشاط آخر قد يساعدك على أن تصبح أكثر هدوءًا.

خذ قسطًا من الراحة عندما تحتاج إليه.

خذ نفسًا عميقًا، وقم بالعد حتى 20، أو اترك الغرفة للحظة إذا كان طفلك يستطيع البقاء آمنًا.



National Center on

Health, Behavioral Health, and Safety

استراتيجيات جديدة بالتجربة

ابحث عن دعم لنفسك.

بدلاً من: "ليس لدي وقت للتحدث مع أصدقائي وعائلتي."
جرب: "سأخصص وقتاً للتواصل مع الأشخاص الذين يحبونني ويفهمونني."

مارس شعور الامتنان.

بدلاً من: التركيز على ما لا يسير على ما يرام.
جرب: ملاحظة ما يسير على ما يرام. اكتب كل يوم شيئاً واحداً تشعر بالامتنان لوجوده.

افعل ذلك كل يوم!

بالإضافة إلى: تجربة نفس أفكار الاهتمام الذاتي مراراً وتكراراً.
جرب: فكرة جديدة للاهتمام الذاتي. لاحظ كيف تجعلك تشعر.

تقديم الرعاية الذاتية كأولوية.

بدلاً من: "ليس لدي وقت للاعتناء بنفسي."
جرب: "أنا مهم، وأريد أن أضع نفسي كأولوية في بعض الأحيان. القيام بذلك يجعلني والدًا أفضل."

ركز على ما هو تحت سيطرتك.

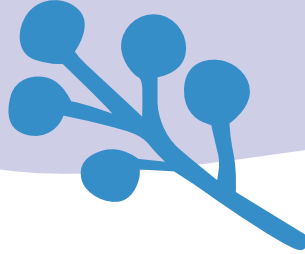
بدلاً من قول: "إنه لا يتعاون! أعلم أنه سيصاب بنوبة غضب بعد ذلك، وسوف نتأخر مرة أخرى."
جرب: "أعلم أنني مستاء للغاية الآن. أشعر بأن الاجتهاد يزداد. ما الذي أحتاج إليه؟"

التغلب على التفكير الذي لا يُجدي نفعًا.

بدلاً من قول: "يجب أن أكون قادرًا على إيقاف نوبة الغضب هذه. أنا والد فظيع."
جرب: "التنفس العميق سيساعدني. أنا أبذل قصارى جهدي. لا يوجد والد لطفلي أفضل مني."

الموارد

- [ساعدنا على البقاء هادئين: الاستراتيجيات التي تساعدك أنت وطفلك أثناء السلوك الصعب](#)
- [تقليل التوتر](#)



1-888-227-5125
health@ecetta.info
<https://eclkc.ohs.acf.hhs.gov/health>



National Center on
Health, Behavioral Health, and Safety

أكتوبر 2021