

مورد للآباء الذين يعانون من التوتر

تذكر، لا يمكن للوالد الذي تم تصعيده أن يزيل تصعيد الطفل أثناء وجوده في الدولة الشديدة، أنفسهم. استخدم هذا المورد كأداة لممارسة S.A.F.E و S.O.U.N.D!

الجزء الأول من خطة العمل هذه، S.A.F.E، يقود الوالدين إلى خلق بيئة آمنة واتخاذ خطوات تساعد على تهدئة الموقف. يوجه الجزء الثاني من خطة العمل، S.O.U.N.D، أعلى الوالدين التفكير والاستفادة من الرعاية الذاتية والنظر في الاستراتيجيات التي تنجح.



فحص الأمان!

اسأل نفسك: هل الأمان مصدر قلق الآن؟ هل أصيب شخص أو في خطر؟ إذا هناك ضغوط أو محفزات موجودة تشعر أنها يمكن أن تجعلها غير آمنة البيئة، قم بإزالتها أو الابتعاد عن هذه المساحة.

S

تلبية احتياجاتي!

اسأل نفسك: ما هي احتياجاتي الآن بسبب مستوى التوتر لدي؟ هل أنا مسيطر على نفسي؟ لا بأس في قضاء بعض الوقت في جمع نفسك. خذ خمسة أنفاس كبيرة وعميقة. تذكر، من أجل إحداث تغيير إيجابي، تحتاج إلى السيطرة على الخاص بك العواطف في هذه الحالة.

A

ركز على نتيجة إيجابية!

اسأل نفسك: ما هو الشيء الذي يمكنني تعلمه من هذا الموقف؟ ما هو شيء هذا مشغول؟ ضع في اعتبارك أنك تعمل من أجل تغيير إيجابي في حياتك الأسرة وداخل نفسك. تذكر أنه في كل موقف، يحدث النمو.

F

الانخراط في خطة عملي!

اسأل نفسك: ما الإجراء الذي سأأخذ الآن لتلبية احتياجاتي؟ من يمكنني التواصل للدعم؟ ما احتياجات الرعاية الذاتية لدي في هذا الوقت؟ اعرف ما إذا كانت الأسرة العضو بحاجة إلى دعم إضافي ووضع خطة حول كيفية مساعدة تلك العائلة يحصل العضو على تلبية احتياجاتهم بشكل مناسب. على سبيل المثال: هل يحتاج أحد إلى عناق؟

E

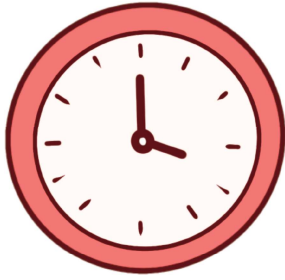
مورد للآباء الذين يعانون من التوتر

يوجه الجزء الثاني من خطة العمل ، S.O.U.N.D ، أحد الوالدين للتفكير ، والاستفادة من الرعاية الذاتية ، و النظر في الاستراتيجيات التي تعمل.

مهارة التأقلم مع الرعاية الذاتية

استخدم مهارة التكيف مع التصعيد بنفسك. جرب إحدى مهارات التأقلم هذه: خذ حمامًا ، اذهب في نزهة ، خذ قيلولة ، أنفاس عميقة ، اقرأ كتابًا ، شاهد التلفزيون إظهار ، أو ممارسة اليوجا أو الوساطة ، أو القيادة ، أو شرب الماء ، أو تناول شيء ما مغذي.

S



الاشتراك للحصول على الوقت

ابحث عن لحظة لتهدأ. في بعض الأحيان ، يمكن التعافي من الموقف المجهد خذ وقت. استخدم لحظتك المجانية التالية في يومك للحظة للتفكير في نفسك واحتياجاتك.

O

افهم إشارات جسديك

هل أنا متعب للغاية وأحتاج إلى لحظة للراحة؟ متى كانت آخر مرة أكلت أو شربت فيها شيء للتزود بالوقود جسدي؟ هل أشعر بصحة جسدية؟ هل أنا بحاجة لرؤية طبيب؟

U

تغذي عقلك

تدرب على تقنية اليقظة للتزود بالوقود وتجديد عقلك: عيش اللحظة ، تقبل الأشياء كما هي ، استخدم قوة التصور ، ومسح الجسم ، واعيا تناول الطعام ، اتخذ خطوات صغيرة ، ابدأ يومك بدون أي أدوات ، حرر نفسك أفكار تشتيت الانتباه ، وأنهى يومك بملاحظة إيجابية ، وتقبل نقاط ضعفك.

N



قرر للمرة القادمة

قم بتقييم ردك على ذلك الوضع وكيف تعاملت نفسك. هل ستفعل شيئًا بشكل مختلف في المرة القادمة؟ كان الطريق التي استجبت أكثر فائدة من الوقت السابق؟

D