

حوصله داشتن با کودکان

ما فرزندانمان را دوست داریم و می خواهیم که آنها را بدون زور و خشونت تربیت کنیم. دقیقاً امروز و در میان این بیماری همه گیر، ما والدین اغلب نامطمئن و متزلزل هستیم و با این اضطراب و فشار روحی خیلی سریع عصبانی شده و از کوره درمی رویم. این طبیعی است که در این شرایط دعا و بگو مگو داشته باشیم و بعد هم آشتی کنیم. منتها در بعضی خانواده ها ، از این دعا و مشاجره کتک کاری بوجود می آید که می خواهیم از آن جلوگیری کنیم. لطفاً حواستان به همسایه ها و دوستانتان هم که در این شرایط بحرانی هستند ، باشد.



برای بهتر شدن حال خود کاری کردن:

- برای خود وقت گذاشتن
- لحظات خوب را ثبت کردن : آلبوم عکس ، آویزان کردن قاب عکس و نوشتن اتفاقات روزمره و دفتر خاطرات
- وقت گذراندن در طبیعت
- تماس با دوستان و همکاران
- تمدد اعصاب آگاهانه رسیدگی به بدن و جسم ، مراقبه و مراسم مذهبی و دعا
- استفاده آگاهانه از وسایل ارتباط جمعی مثل رادیو و تلویزیون
- به قدر کافی خوابیدن
- شنیدن موسیقی ، خواندن بلند با موزیک و رقصیدن



تسلط به زور یعنی چه؟

- زور و تسلط فیزیکی: کتک زدن ، تکان دادن ، خفه کردن ، کشیدن مو و ..
- زور و تسلط روحی و روانی : رنجاندن ، نادیده گرفتن ، تهدید کردن و ترساندن و ...
- زور و تسلط جنسی : علیرغم میل کسی به او دست زدن ، به دست زدن یا به سکس مجبور کردن



چه چیزهای کمک می کند که کنترل خود را از دست ندهیم؟

- باید خود را جای کودکان بگذاریم ، تماس چشمی و همدردی و دلسوزی با آنها
- بیرون رفتن: خیابان ، بالکن یا به اتاقی دیگر رفتن
- تنفس آرام: ۵ ثانیه دم و ۵ ثانیه بازدم ، در صورت لزوم تکرار کنید
- حرکت داشتن: از پله ها بالا و پایین دویدن ، شنا رفتن و رقصیدن
- به دوستان تلفن زدن و تعریف کردن اینکه چرا در اون زمان عصبانی و کم حوصله هستید



بوجود آوردن یک فضای امن و قابل اعتماد در خانه:

- د باره تجربیات و خاطرات خوب مرتباً صحبت کردن مثلاً قبل از خواب
- علاقه نشان دادن صادقانه به نظرات و خواسته های دیگران
- توضیح دادن به اعضای خانواده در مورد کسی که مشکلی دارد و اینکه بدانند چه چیزی باعث مزاحمت اون شخص میشود و باعث بوجود آمدن چه احساسی می گردد
- به اعضای خانواده جرأت ابراز احساسات دادن
- خوب گوش کردن و در مورد همه چیز اظهار نظر و انتقاد نکردن
- اشتباه خود را پذیرفتن و در صورت لزوم عذرخواهی کردن
- دل رحم ، خیرخواه و آگاه با خود و دیگران بودن
- همه چیز نباید بی عیب و نقص باشد ، توقع زیاد از خود و دیگران نداشتن

SOS

کمک و پشتیبانی طلبیدن

- کمک خواستن برای سهولت کار از همسر، فامیل و دوستان
- مراجعه به مراکز مشاوره تربیتی در شوبیش هال و کرایلهایم شفیبش هال
- ۰۷۹۱۷۵۵۶۲۱۳ و مدینه کرایلس هایم ۰۷۹۵۱۴۹۲۵۲۵۲
- مشاوره در زمان نگرانی و اضطراب ، بی نام و مخفی ، مجانی و شبانه روزی

Telefonseelsorge: 0800 1110111 - 0800 1110111