

## خودگفتگوی مثبت

خودگفتگوی راهی است که ما با صدای درونی خود با خود گفتگو می کنیم. خودگفتگوی مثبت وقتی است که به خود چیزهای مثبت می گوئیم تا به ما در مقابله با چالش ها کمک کند. خودگفتگوی بر چگونگی احساس ما و آنچه انجام می دهیم دارد تأثیر زیادی دارد.

تشویق فرزندان به گفتگو با خود به شیوهٔ مهربان و مثبت می تواند به بهبود رفاه او کمک کند و به او در مدیریت استرس کمک کند. وقتی می شنوید که او در مورد خود طوری صحبت می کند که توام با مهربانی نیست، شما می توانید:

- توجه او را به این موضوع جلب کنید
- از او بپرسید که آیا آن چه می گوید درست است؟
- آنها را وادار کنید تا به فکر مفیدتری فکر کنند
- فرزند خود را تشویق کنید تا "با خودش" طوری گفتگو کند که با بهترین دوستش گفتگو می کند
- مرتباً به فرزند خود از نقاط قوت و دستاوردهای او یادآوری کنید

## روابط خوب داشته باشید

رابطه مثبت با فرزندتان برای حمایت از رفاه وی بسیار مهم است.

- خاطرات و داستان های خانوادگی را با هم به اشتراک بگذارید
- سعی کنید هر شب باهم غذا بخورید
- آداب و رسوم خانوادگی را برپا دارید و نگهداری کنید
- پیوند های اجتماعی برای رفاه فرزند شما بسیار مهم است. کمک کردن به فرزندان تا با دوستان خود در ارتباط بماند بسیار مهم است

## رفاه از سلامت جسمی، روحی و عاطفی ناشی می شود

برای اطفال و نوجوانان، بسیار چیزها وجود دارد که رفاه مثبت ایجاد می کند. رفاه از این طریق ها می تواند حاصل شود:

- درک کردن و مدیریت احساسات آنها
- داشتن روابط خوب
- تجربه کردن احساس موفقیت
- استفاده از نقاط قوت ما
- شرکت در فعالیتهای سالم، خوابیدن زیاد و خوردن غذای مناسب
- طیف وسیعی از کارهایی وجود دارد که می توانید در خانه برای کمک به ایجاد و حفظ رفاه فرزندان انجام دهید.

## ستایش، تشویق و توجه مثبت

ستایش به فرزندتان کمک می کند تا نسبت به خود احساس خوبی داشته باشد و این باعث افزایش عزت نفس و اعتماد به نفس می شود. این همچنین می تواند رفتار خوب را تشویق کند.

شما می توانید:

- هنگامی که فرزند شما به شیوهٔ که می خواهید رفتار می کند او را ستایش کنید
- به فرزندان توجه داشته باشید. با او بازی کنید، یک کاری را با هم انجام دهید، یک پیام متنی دوستانه برای او ارسال کنید، در مورد علایق او سوال کنید
- نوجوان خود را به خاطر نقاط قوت او ستایش کنید
- به فرزندان بگوئید که به او افتخار می کنید



## توجه کنید یا ملتفت باشید

ذهن آگاهی (Mindfulness) توجه کردن به این است که چگونه احساس می کنید، چه می بینید، چه می شنوید، چه مزه و بو می کنید. این برخلاف عجله و چندین کار در عین وقت داشتن است. ذهن آگاهی به جای فکر کردن به آینده یا گذشته بودن در حال است.

این کار می تواند ما را از افکار و احساسات ما آگاه تر سازد و به کاهش استرس و اضطراب کمک کند. ذهن آگاهی می تواند به آرام گیری ما کمک کند و استراحت و التیام را تقویت می کند.

برای کسب معلومات بیشتر در مورد ذهن آگاهی با اطفال و نوجوانان، نگاه کنید به: [Smiling Minds](#) (ذهن خندان).

## مهربانی و قدردانی را تمرین کنید

قدردانی این است که وقت اختصاص دهیم و افراد و چیزهایی را که دوست داریم و سپاسگذاریم به رسمیت بشناسیم و تجلیل کنیم. سپاسگزار بودن می تواند تأثیر زیادی بر رفاه داشته باشد زیرا روابط را تقویت می کند و ما را خوشبین تر می سازد.

شما می توانید با گفتگو کردن در موارد ذیل به فرزندتان کمک کنید که قدردانی را تمرین کند:

- چیزهایی که او را خوشحال می کند
  - چیزهایی که او را الهام می بخشد
  - افراد و چیزهایی که او را پرورش می دهند
  - تجربه و افکاری که بیشتر دوست دارد
  - به او کمک کنید تا لذت های کوچک مانند نسیم خنک یا لبخند گرم را متوجه شود
- مهربان بودن با دیگران نیز به رفاه کمک می کند. این کار احساس قدردانی و همچنین شفقت و همدلی را تقویت می کند. مهربانی به ایجاد حس اجتماعی کمک می کند و استرس را کاهش می دهد.
- همراه با فرزند خود، لیستی از تمام راه هایی را که می توان برای خانواده، دوستان و جامعه مهربان بود، تهیه کنید. با هم، چند چیزی را جهت تمرین کردن مهربان بودن انتخاب کنید.

## کمک خواستن را تشویق کنید

کمک خواستن می تواند دشوار باشد اما مهم این است که کودک شما بداند که اشکالی ندارد. با طریقه های ذیل کمک خواستن را در فرزندان تشویق کنید:

- سؤال کنید که اوضاع چگونه پیش می رود
  - اگر او احساس درماندگی و غمگینی می کند به او بگویید اشکالی ندارد
  - وقتی او به دنبال پشتیبانی شما است، بدون قضاوت گوش دهید
  - طیف وسیعی از معلومات در مورد جاهای کمک گیری را در اختیار نوجوانان قرار دهید تا در صورت ضرورت به کمک آن را دریافت کنند
- برای معلومات بیشتر [از صحت روانی فرزندان مراقبت کنید](#) را ببینید

## مقررات و مرزها را تعیین کنید

مقررات و مرزهای واضح به اطفال و جوانان کمک می کند تا احساس امنیت کنند.

فرزند خود را در تنظیم مقررات دخیل سازید و او احتمالاً به مقررات پایبند می ماند. مذاکره در باره این مقررات یک روشی برای نشان دادن احترام به بلوغ رو به رشد آنها است.

برای معلومات بیشتر، به [شکله پرورش اطفال مراجعه کنید](#).

## دریافت پشتیبانی برای فرزندان

اگر نگران رفاه فرزندان هستید، با مکتب فرزندان تماس بگیرید. با معلم صنف او، هماهنگ کننده سطح سال یا رهبر رفاه شروع کنید.

همچنین می توانید با [Parentline](#) به شماره 13 22 89 تماس بگیرید - این یک خدمات تلفونی برای والدین و مراقبت کنندگان اطفال از بدو تولد تا 18 سالگی است. در رابطه با موضوعات فرزندداری مشاوره محرمانه و ناشناس و پشتیبانی به والدین ارائه می کند.

