

## گفتگوی مثبت با خود

گفتگوی با خود روشی است که طی آن ما با صدای درون خود با خود صحبت می‌کنیم. گفتگوی مثبت با خود زمانی است که ما چیزهای مثبتی به خود می‌گوییم. گفتگو با خود تأثیری بزرگ بر آنگونه که احساس می‌کنیم و کارهایی که انجام می‌دهیم، دارد.

تشویق کردن فرزندان به صحبت کردن با خود به روشی محبت آمیز و مثبت می‌تواند به بهبود تندرستی او کمک کرده و در مدیریت استرس نیز به او کمک کند. وقتی می‌شنوید به روشی غیر محبت آمیز در مورد خود صحبت می‌کند، می‌توانید:

- توجه او را به این مسئله جلب کنید
- از او بپرسید که آیا آنچه می‌گوید صحت دارد
- از او بخواهید به روش تفکر مفیدتری فکر کند
- فرزندان را تشویق کنید به همانگونه که با دوستی صمیمی صحبت می‌کند، با خود "صحبت" کند
- به صورت منظم توانایی‌ها و دستاوردهای فرزندان را به او یادآوری کنید

## روابطی خوب را حفظ کنید

داشتن رابطه ای مثبت با فرزندان برای حمایت از تندرستی او ضروری است.

- خاطرات و داستان‌های خانوادگی را با هم در میان بگذارید
- سعی کنید هر شب با هم شام را صرف کنید
- رسوم و روال‌های خانوادگی را تعیین کرده و آنها را حفظ کنید
- ارتباطات اجتماعی برای تندرستی فرزندان حیاتی می‌باشند. کمک کردن به فرزندان برای در ارتباط ماندن با دوستان مهم است

## تندرستی از سلامت جسمانی، روانی و احساسی نشأت می‌گیرد

برای کودکان و افراد جوان، بسیاری چیزها تندرستی مثبت را تقویت می‌کنند. تندرستی می‌تواند از موارد زیر نشأت بگیرد:

- درک و مدیریت احساساتشان
- داشتن روابط خوب
- تجربه کردن حس دستاورد
- استفاده از توانایی‌هایمان
- مشارکت کردن در فعالیت‌های سالم، زیاد خوابیدن و خوردن غذاهای سالم
- شما برای کمک به تقویت و حفظ تندرستی فرزندان، طیفی از کارها را می‌توانید در خانه انجام دهید.

## تحسین، تشویق و توجه مثبت

تحسین کردن به فرزندان کمک می‌کند احساس خوبی در مورد خود داشته باشد، که این خود عزت و اعتماد به نفس را افزایش می‌دهد. این کار می‌تواند مشوق رفتار خوب نیز باشد.

شما می‌توانید:

- وقتی فرزندان به گونه ای رفتار می‌کند که می‌خواهید آن رفتار را تشویق کنید، فرزندان را تحسین کنید
- به فرزندان توجه کنید. با او بازی کنید، فعالیتی را با هم انجام دهید، برای او پیامکی محبت آمیز ارسال کنید، از علاقه مندی‌هایش سوال کنید
- فرزند نوجوان خود را برای توانایی‌هایش تحسین کنید
- بگذارید فرزندان بدانند به او افتخار می‌کنید



## توجه داشتن و آگاه بودن

ذهن آگاهی یعنی توجه کردن به آنچه احساس می کنید و آنچه می بینید، می شنوید، مزه می کنید و می بویید. ذهن آگاهی برعکس عجله کردن و انجام چندین کار در یک زمان، می باشد. ذهن آگاهی یعنی بودن در زمان حال در عوض فکر کردن در مورد آینده یا گذشته.

این کار می تواند ما را از افکار و احساساتمان بیشتر آگاه سازد و می تواند به کاهش استرس و اضطراب نیز کمک کند. ذهن آگاهی می تواند به ما کمک کند عجله نکنیم و استراحت و التیام یافتن را ترویج می دهد.

برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد ذهن آگاهی برای کودکان و افراد جوان، به: [Smiling Minds](#) مراجعه کنید.

## محبت و قدردانی را تمرین کنید

قدردانی در مورد صرف کردن اوقات خود برای شناسایی و بزرگداشت افراد و چیزهایی است که دوست داریم و بخاطر آنها شکرگزار هستیم. قدردان بودن می تواند تأثیر بزرگی بر تندرستی داشته باشد چرا که روابط را تقویت کرده و ما را بیشتر خوشبین می کند.

شما می توانید با صحبت کردن در مورد موارد زیر، به فرزند خود کمک کنید قدردانی را تمرین کند:

- چیزهایی که او را خوشحال می کنند
  - چیزهایی که به او الهام می بخشند
  - افراد و چیزهایی که او را پرورش می دهند
  - تجربه ها و افکاری که مایلند بیشتر از آنها داشته باشند
  - کمک به او جهت توجه کردن به لذت های کوچک مانند نسیم خنک یا لبخندی گرم
- محبت کردن به دیگران نیز از تندرستی حمایت می کند. احساس قدردانی را علاوه بر دلسوزی و همدلی، ترویج می کند. محبت به ایجاد حس بودن در جامعه محلی کمک می کند و استرس را کاهش می دهد.
- با فرزندان، فهرستی از تمامی روش هایی که او می تواند به خانواده، دوستان و جامعه محلی تان محبت کند را تهیه کنید. با هم، چند کار را برای تمرین محبت کردن انتخاب کنید.

## کمک طلبی را ترویج کنید

درخواست کمک کردن می تواند دشوار باشد، ولی مهم است که فرزندان بدانند کمک خواستن ایرادی ندارد. به روش های زیر فرزندان را تشویق کنید کمک بخواهد:

- از او بپرسید اوضاع چگونه پیش می روند
  - بگذارید بدانند که ایرادی ندارد که احساس غم یا درماندگی کند
  - وقتی جویای حمایت شما می شود، بدون قضاوت به او گوش دهید
  - طیفی از اطلاعات در مورد اینکه اگر نیاز به کمک داشته باشند، از کجا می توانند کمک دریافت کنند را برای نوجوانان فراهم کنید
- برای کسب اطلاعات بیشتر، به: [مراقبت از سلامت روان فرزندان](#) مراجعه کنید

## مقررات و حدودی را تعیین کنید

مقررات و حدود واضح به کودکان و افراد جوان کمک می کند احساس ایمنی کنند.

فرزندان را در تعیین مقررات مشارکت دهید و او به احتمال بیشتر آنها را رعایت خواهد کرد. مذاکره کردن در مورد مقررات روشی برای نشان دادن این است که شما به خردمندی در حال رشد او احترام می گذارید.

برای کسب اطلاعات بیشتر، به [Raising Children Network](#) مراجعه کنید

## دریافت حمایت در ارتباط با فرزندان

چنانچه نگران تندرستی فرزندان هستید، با مدرسه او تماس بگیرید. با معلم کلاس او، مسئول هماهنگی کلاس یا رهبر تندرستی شروع کنید.

شما همچنین می توانید با [Parentline](#) به شماره 13 22 89 تماس بگیرید - خدمات تلفنی برای والدین و مراقبت کنندگان کودکان از نوزاد تا کودکان 18 ساله. این نهاد خدمات مشاوره و حمایتی محرمانه و گمنام در ارتباط با مسائل فرزندداری را ارائه می دهد.

