

5 أشياء يمكنك جعلك تتخطين يوم صعب من الامومة

هناك أيام نحبس فيها أنفسنا في الحمام لمجرد الحصول على بضع دقائق من الهدوء. أو الأيام التي لا يمكننا فيها الانتظار حتى يعود زوجي إلى المنزل حتى نتمكن من نقل واجبات الطفل إليه. أو الأيام التي يبدو فيها أن الشيء الوحيد الذي نسمعه هو أن الأطفال يتشاجرون ويشكون. هناك الكثير من الجوانب الصعبة للأمومة. إذن ، ما الذي يجعلنا مستمرين؟ ما الذي يدفعنا للخروج من السرير ومواجهة يوم آخر؟ ما هي الأشياء التي تساعدنا على النجاة من الأيام الصعبة؟ ما الذي يساعدنا على أن نكون أفضل أمهات يمكن أن نكون؟ بالنسبة لي ، إنها 5 أشياء.



1. إحساس بالواجب

يأتي دافعي الأكبر من الإحساس بالواجب. لقد تم استدعائي لأكون أُمي ، وسأكون أفضل أم أستطيع لأطفالي. أشعر أن وظيفتي هي إخراج نفسي من السرير ورعاية احتياجات أطفالي وتعليمهم ورعايتهم وإعدادهم للعالم. أطفالي هم مسؤوليتي.



2. الحب

حبي لأولادي شيء آخر يحفزني. أعلم ستيفن كوفي كجزء من عاداته الأولى ، أن الحب هو فعل. لذلك لأنني أحب أطفالي ، فأنا أخدمهم. التضحيات التي أقدمها كأُم هي لأنني أحبهم. ليالي الطوال ، ومشاركة الآيس كريم ، وإعادة قراءة الكتاب المفضل للمرة الألف ، واليوم الثالث من عدم الاستحمام ، ولعب باربي أو ليغو على الأرض ، كل ما أفعله لأنني أحبهم .



3. العناية الذاتية والنمو الشخصي

أريد الأفضل لأولادي لذا أحتاج أن أكون في أفضل حالاتي. أستغرق وقتًا منتظمًا في جدول أعمالي للتزود بالوقود. عادةً ما يعني ذلك أخذ قيلولة ، ولكن في بعض الأحيان يعني ذلك الذهاب للتسوق من البقالة

بنفسي (على الرغم من أن أطفالي الآن أكبر سنًا ، فأنا أفضل اصطحابهم معي كمساعدين لي. يمكنهم العثور على عنصر قد نسيت ، ودفع عربة التسوق ، وتحمل البقالة في عربة التسوق ، أو حتى شراء العناصر عندما وصلت إلى الحد الأقصى). في أوقات أخرى ، أقوم بقراءة كتاب بدون صور ، أو مشاهدة فيلم ، أو قضاء الوقت مع الأصدقاء أو زوجي بلا أطفال.



4. الروتين والجدول

كانت الروتينات والجدول الزمنية منقذة للحياة بالنسبة لي. هناك شيء ما في الروتين يساعد على إبقاء الأطفال هادئين. إنهم يعرفون ما يمكن توقعه في يوم معين ولا يقل القلق. هيكل الجدول الزمني يعني الفوضى المنظمة والسلام. الآن لا أقصد التخطيط كل يوم والنشاط حتى الدقيقة. هذه الطريقة مقيدة للغاية. أعني أن يكون لديك مخطط أساسي لما سيبدو عليه يومك. لقد تغير جدولنا الزمني مع تغير احتياجات الأطفال ، ولكن هناك بعض الأشياء التي ظلت على حالها دائمًا. لدينا وقت الاستيقاظ مع وجبة الإفطار والأعمال المنزلية. لأننا ندرس في المنزل ، يأتي وقت المدرسة التالي ، ثم الغداء. بعد الغداء لدينا وقت هادئ. هذا عندما آخذ قيلولة بعد الظهر. وهذا يعني أن أطفالي يفعلون شيئًا هادئًا. إما أن يغفو أو يقرأوا أو يلعبوا لعبة هادئة. لقد فعلنا ذلك منذ أن كانوا أطفالًا. عادة ما تكون فترات بعد الظهر مجانية للعب أو التعاونيات المدرسية. عادة ما يكون العشاء في نفس الوقت تقريبًا كل مساء ، ولدينا وقت عائلي بعد ذلك. ثم لدينا روتين وقت النوم. مع تقدم أطفالي في السن ، ساعدتهم الروتينات التي ابتكرناها عندما كانوا صغارًا على القيام بالأشياء بأنفسهم. عندما أغادر مع زوجي ، يعرف الأطفال كيف يسير يومنا ويمكنهم مساعدة الجدة أو جليسة الأطفال.



5. ركز على الأوقات الجيدة

ربما يكون هذا هو الأكثر صعوبة في القيام به ولكنه الأكثر أهمية. في نهاية يوم صعب ، من المهم التفكير في هذا اليوم والعثور على شيء ممتن له. ابحث عن الأشياء الصغيرة. أنا ممتن لليوم الذي حاربني فيه ابني على كل شيء ، لكن في وقت النوم ، اعتذر لكونه وحشًا وأخبرني أنه يحبني. أنا ممتنة للوقت الذي خرجت فيه من غرفة نومي لأرى طفلي الأكبر جالسًا على الأرض يقرأ القصص لإخوتها الصغار.

على الرغم من أنهم يقاتلون في بعض الأحيان ، إلا أنهم أفضل أصدقاء بعضهم البعض. أنا ممتن للوقت الذي قامت فيه ابنتي الوسطى بتزيين وبيع أول كعكة لها بمفردها ونظرة الفخر على وجهها. أنا ممتن للوظائف العادية التي نقوم بها معًا لأنها توفر لنا فرصًا لإجراء محادثات.