

5 طرق للتعامل مع الإحباط كأحد الوالدين

1. قبول طفلك كما هو

تنشأ الكثير من القضايا عن الرغبة في أن يكون أطفالنا مختلفين عما هم عليه. إذا تصرفوا فقط بالطريقة التي أردناها ، اتبعوا المسارات التي وضعناها بعناية فائقة لهم ، سيكون الأبوة والأمومة سندا! ومن المفاجئ للعديد من الآباء أن أطفالهم هم أفراد مستقلون ، مع اختلاف الاحتياجات والميزات في كثير من الأحيان عن رغبتنا .

وبمجرد احتضان أطفالنا وقبولهم كما هم ، يظهر نوع جديد وفعال من الاتصال. طريقة رائعة للتواصل مع طفلك هي عبر لغتهم الحب . من خلال التشجيع على لغتهم الحب الأساسية ، يمكنك جعلهم يشعرون المشاهدة والتقدير. في مجموعة الثقة بالنفس والثقة ، توفر دليلاً مفيداً لجميع لغات الحب الخمس بالإضافة إلى "مكعب اتصال" قابل للطباعة لمنح طفلك دفعة إضافية من الحب والثقة.



2. اسمح لعواطفك بأن تظهر

كل المشاعر على ما يرام. كمستشار التوجيه وأم من فتاتين ، أكرر هذه العبارة في كثير من الأحيان. في حين أن الأبوة والأمومة تتيح لنا مجموعة لا تصدق من التجارب والعواطف في أي يوم من الأيام ، فإننا نعرف أنها ليست كلها ممتعة. وهذا (حقاً) على ما يرام. الحل لمواجهة المشاعر الشديدة والسماح لهم بالرحيل؟ ما عليك سوى السماح لهم .

عندما ينشأ شعور قوي ، لاحظ ذلك. قف وخذ نفساً . اعلم أنه طالما أنك قبلت المشاعر ، فإنها تحتوي على المساحة والمساحة التي تحتاجها لتمريرها .

تظهر الأبحاث ببساطة تسمية مشاعرنا لها تأثير سلمي. في كل مرة تلاحظ فيها الإحباط وتقر به ، تعود إلى اللحظة الحالية وتقبل نفسك وتجربتك كما هي.

3. تعرف على قاعدة ال90 ثانية

في بعض الأحيان ، يبدو أن المشاعر السلبية تلتف حولنا بينما تكون المشاعر الممتعة ، مثل الفرح والسعادة ، غابرة. لكن هل هذا صحيح؟ في دراستها للدماغ ، اكتشفت أخصائية التشريح العصبي جيل بولت تايلور "قاعدة العواصف 90 ثانية" ومدى المشاعر غير الدائمة. وفقا لبولت تايلور ، " عندما يكون لدى الشخص رد فعل على شيء ما في بيئته ، فهناك عملية كيميائية مدتها 90 ثانية تحدث في الجسم. بعد ذلك ، أي استجابة عاطفية متبقية هي مجرد الشخص الذي يختار البقاء في تلك الحلقة العاطفية. "

عندما نقاوم شعورًا ، نبقى دون قصد عالقون في نفس الشعور. عندما نتقبل الشعور ، فقد ذهب في أقل من دقيقتين! لذلك دعونا استخدام الوقت بحكمة. في 90 ثانية حرجة من المشاعر ، تأكد من توصيل مشاعرك القوية لطفلك وكيف تخطط للتعامل معها. "تشعر الأم بتعب شديد وغاضب الآن. سوف آخذ بعض الأنفاس العميقة ثم نذهب للنزهة ". أنت تصمم كيفية التصرف في لحظات مرهقة ، وسوف ينتبهون.

4. ربيهم من مكان من الامتنان

ممارسة الامتنان يحسن الصحة العقلية والجسدية ، ويزيد من التعاطف ، ويحسن النوم. حتى يغير الدماغ. في دراسة للكبار الذين كتبوا رسائل الامتنان لشخص آخر ، أظهر المشاركون تأثيرات دائمة في منطقة الدماغ المرتبطة بالتعلم وصنع القرار. إذن كيف يمكننا الوالدين مع الامتنان وجني فوائد هذه الممارسة الهامة لأنفسنا وأطفالنا؟ طريقة واحدة هي تعديل كلماتنا. في كل مرة توشك أن تقول فيها ، " يجب أن " ، استبدلها بـ " يمكنني ان ". لاحظ الفرق العميق. " يجب أن آخذ ابنتي إلى الباليه " مقابل " يمكنني ان آخذ ابنتي إلى الباليه ".

" يجب أن أضعه على السرير " مقابل " يمكنني ان أضعه في السرير " هذا التغيير السهل يحدث اختلافًا كبيرًا في طريقة تفكيرنا في وقتنا معًا.

5. تطبيق عقلية النمو على طريقة التربية

نحن جيدون في تعليم أطفالنا كيفية أن يكونوا لطفاء مع أنفسهم

لأنهم تعلموا أشياء جديدة وصعبة. ألا نستحق نفس النهج لأنفسنا ؟ لا يقتصر عقلية النمو على النشاطات الأكاديمية أو الرياضية فحسب ، بل يتعلق أيضًا بالأبوة والأمومة. لا أحد يولد يعرف كيفية تربية الأطفال. مثل أطفالنا ، نحن دائمًا نتعلم ونتغير ونرتكب الأخطاء . عندما يشغلك الإحباط ، استخدمه كفرصة للنمو من التجربة ، وحدد ما ستفعله بشكل مختلف في المرة القادمة.



وعندما يبدو الأمر صعباً للغاية ، تذكر أن الشعور بالأشياء صعب هو شعور نمو عقلك .