



Euroopan unionin
osarahoittama

والدگری با همدلی

Myötätuntoinen vanhemmuus (persia)



Kuva: Pixabay / Mohamed_hassan

والدگری

وظیفه مهم والد این است که به کودک امنیت و مراقبت بدهد و برای او الگو باشد.

والد، از جمله:

دهد که کودک برای او اهمیت دارد به کودک نشان می

کند حس امنیت کودک را تقویت می

گذاری کند، بیان کند و آنها را تنظیم کند به کودک یاد بدهد که احساسات خود را نام

کند های روزمره مراقبت می



والدگری با احساسات مختلف همراه است. طبیعی است که زندگی روزمره گاهی چالش برانگیز به نظر برسد و والد ممکن است احساس عصبانیت، شرم و ناکافی بودن کند.



کودک کوچک به حمایت والد خود نیاز دارد. مهم است به یاد داشته باشیم که والدین نیز نیازها و خواسته‌های خود را دارند. والدین باید از توان و سلامت خود نیز مراقبت کنند. مهربانی و دلسوزی نسبت به خود در والدگری کمک می‌کند.

همدلی با خود

همدلی با خود به معنای برخورد مهربانانه با خود است. همچنین به معنای پذیرفتن احساسات و افکار خود است. مهم است بپذیریم که در هر انسانی نیز خطاها و کاستی هایی وجود دارد هیچ کس کامل نیست و اشتباه کردن مجاز است.

همدلی با خود:

- سلامت روان را تقویت می‌کند
- سطح خوشبختی و رضایت را افزایش می‌دهد
- ارتباط در رابطه زناشویی را تقویت می‌کند
- به غلبه بر چالش‌ها و شکست‌ها کمک می‌کند
- اضطراب، افسردگی، خستگی و استرس را کاهش می‌دهد
- احساس گناه و شرم را کاهش می‌دهد



والدین همدل نسبت به خود و فرزندان خود با احترام هستند و کمتر انتقاد می‌کنند.



تمرین همدلی با خود

همدلی با خود یک ویژگی است که می‌توان آن را تمرین کرد.

در مورد خود مثبت و سازنده فکر کنید.
با خود بیش از حد سخت‌گیر نباشید.
نگرش خود نسبت به مسائل را بررسی کنید.
از خود انتظار بیش از حد نداشته باشید.
به خود اجازه دهید که آرامش پیدا کنید.
اگر با چالش مواجه شدید، ناامید نشوید.
با خود مهربانانه صحبت کنید.
خود را به طور منظم تحسین و تشویق کنید.
نظر خود را بیان کنید و به حد و مرزهایی که تعیین کرده‌اید پایبند بمانید.

با کمک همدلی با خود، والد راحت‌تر با مشکلات و سختی‌ها کنار می‌آید. والد همدل نسبت به خود می‌تواند احساسات ناامیدی خود و فرزندش را بپذیرد.

والدگری همدل

همدلی در خانواده یک مسئله مهم است. مهم است که بتوان به صورت صادقانه صحبت کرد. باید به هر عضو خانواده گوش داد، از او حمایت کرد و به او کمک کرد. تشویق و قدردانی کارهای کوچکی هستند اما اهمیت زیادی دارند.

• والد همدل

- احساسات کودک را در نظر می‌گیرد
- به کودک محبت و نزدیکی می‌دهد
- با کودک مهربان است
- کودک را همانطور که هست قبول می‌کند
- در همه موقعیت‌ها از کودک حمایت می‌کند
- احساسات دشوار کودک را نیز می‌پذیرد
- به کودک گوش می‌دهد، او را تسلی می‌دهد و در آغوش می‌گیرد





خانواده‌ای شبیه ما

بهتر است کودک یا خانواده خود را با دیگران مقایسه نکنید. همه خانواده‌ها متفاوت هستند. والدین بهتر است روی مسائلی تمرکز کنند که برای خانواده خود آنها اهمیت دارد.



حساس کفایت در والدگری

بسیاری از والدین می‌خواهند بهترین مربی و راهنمای ممکن برای فرزند باشند. با این حال، والدگری گاهی می‌تواند چالش برانگیز باشد. والدین ممکن است احساس کنند که به اندازه کافی والد خوبی نیستند. مهم است خود که بدانید خانواده‌های دیگر نیز با چالش‌ها مواجه می‌شوند.



به یاد داشته باشید:

- والدگری همچنین شامل لحظات چالش برانگیز است.
- کافی است که تلاش خود را بکنید.
- کودک والد خود را با وجود اشتباهات او دوست دارد.
- می‌توان از کودک بابت اشتباهات خود عذرخواهی کرد.
- همه خانواده‌ها متفاوت هستند.
- تو برای فرزند خود عزیز و مهم هستی.
- نقاط مثبت مسائل را شناسایی کرده و به آنها توجه کنید.



توانایی و سلامت والدین

توانایی والدین بر سلامت و رفاه کل خانواده تأثیر می‌گذارد. حال خوب خانواده به توازن بین منابع و فشارهای موجود بستگی دارد.



- والدین شاداب و سلامت
- شاد، آرام و حضور ذهن دارند
- آنها نسبت به خود و خانواده خود همدل هستند.
- به احساسات و نیازهای اعضای خانواده توجه می‌کنند
- احساسات خود را نیز شناسایی کرده و می‌پذیرند



به همین ترتیب، مشغله و استرس والدین به راحتی بر والدگری و کل خانواده تأثیر می‌گذارد. این وضعیت می‌تواند در زندگی روزمره به صورت خستگی، تنش و بروز ناگهانی احساسات ظاهر شود.

طاقت و سلامت والدین

یک رابطه سالم بخش مهمی از فرزند پروری است.

برای والدین مفید است که گاهی اوقات بدون فرزندان وقت را دو نفره بگذرانند. هر دو والد نیز باید زمان مختص خود را داشته باشند.

دیدار با دوستان به والدین در حفظ انرژی و توانایی آنها کمک می‌کند. نزدیکان و شبکه‌های حمایتی نیز اهمیت دارند. بهتر است از نزدیکان برای کمک، مثلاً در مراقبت از کودکان، درخواست کنید.



- با خود مهربان و دلسوز باشید.
- به طور سالم و منظم غذا بخورید.
- به طور منظم ورزش کنید و حرکت داشته باشید.
- استراحت کنید و به اندازه کافی بخوابید.
- مطمئن شوید که زمان شخصی خود را نیز داشته باشید.
- مسئولیت‌ها را با همسر خود به طور مشترک تقسیم کنید.
- از روابط خانوادگی سالم مراقبت کنید.
- از کمک نزدیکان بهره ببرید.
- سعی کنید عجله و استرس را کاهش دهید.
- زمانی برای رابطه زناشویی و با هم بودن خانواده اختصاص دهید.



**Euroopan unionin
osarahoittama**

برنامه آموزشی کارشناسان بهداشت و درمان کودک. پروژه
2026-2023، 2 Niitty
با هم، با خانواده‌های مهاجر برای زندگی روزمره‌ای خوب

اطلاعات بیشتر درباره پروژه: projects.tuni.fi/niitty2

پرتال منابع اطلاعات خانواده: tuni.fi/perheinfo

شده در دانشگاه علم کاربردی تامپری ای انجام این بروشور بر اساس یک پروژه توسعه
ل. 2025. Palovuori L، ا. و پالووری E Kumpula تهیه شده است. کومپولا Tampere
همدلی با خود و کفایت در والدگری برنامه آموزشی پرستاران بهداشت

منابع:

Ensi- ja turvakotien liitto, Mieli ry, Mielenterveystalo, MLL & Perhepolku

تصاویر:

Canva / Sketchify ja Pixapay



**Pirkanmaan
hyvinvointialue**



TAMPERE