



مرکز جامع توانبخشی امید

## بهبود کیفیت زندگی با افزایش تاب آوری والدین

یکی از موارد مهمی که می تواند در بهبود کیفیت زندگی والدین کمک کند تا خانواده موفق و نمونه ای داشته باشد افزایش تاب آوری پدر و مادرها در برابر خشم و عصبانیت فرزندان آنهاست.

### تاب آوری



رشد و عملکردی قابل قبول در شرایط نامساعد

خفته تاب آوری

هر آنچه که می تواند **انعطاف پذیری والدین** را بالا برده و خانواده را استحکام ببخشد در این مقاله آورده ایم. این مهارت می تواند بنیاد خانواده را نیز مستحکم کند. از طرفی الگوی بسیار خوب برای فرزندان هم خواهد بود تا در برابر ناملایمات روزگار توانمندی زیادی کسب کنند.

تاب آوری توانایی صبر و تحمل و کنار آمدن با موقعیت های دشوار است. این ویژگی مهمی است که والدین برای عبور از چالش های تربیت فرزندان دارند.

امروزه تاکید بسیار زیادی شده که این مهارت را در خانواده رواج دهند چون می تواند در حل مسئله دشوار کمک کننده باشد. در این میان شاید انعطاف پذیری والدین در خیلی از موارد سخت و دشوار نیز محک خواهد خورد. شرایط هیچ وقت یکسان و نرمال پیش نخواهد رفت و ما هر لحظه باید آماده باشیم.

در اینجا چند استراتژی و راهکار وجود دارد که می تواند به بهبود کیفیت زندگی و افزایش انعطاف پذیری والدین کمک کند:



## عوامل مؤثر در بهبود کیفیت زندگی والدین

### یک شبکه پشتیبانی و حمایتگر بسازید:

اطراف خود را با افراد حمایتگر احاطه کنید که می توانند در صورت نیاز، حمایت عاطفی، کمک عملی و مشاوره ارائه دهند.

### مراقبت از خود را مدام تمرین کنید:

زمستان ۱۴۰۱



افراد تاب آورمیدانند که تاریکی  
همیشگی نیست و سحرهمیشه می  
دمد...

مأده عامری

روانشناس بالینی

مرکز جامع توانبخشی امید

زمستان ۱۴۰۱

### به دنبال حامیان حرفه ای باشید:

اگر با مشکلات سلامت روان یا استرس دست و پنجه نرم می کنید، در جستجوی کمک حرفه ای از یک درمانگر، مشاور یا سایر متخصصان سلامت روان دریغ نکنید.

### منابع بالقوه حمایتی اطراف خود را

#### بشناسید:

به افرادی در زندگی خود فکر کنید که می توانند با نگرش، علم و آگاهی خود همیشه در دسترس شما باشند. هر لحظه که احساس کنید به مسئله ای برخورد کرده اید می توانید با مشورت و راهنمایی به راهکارهای درستی دست پیدا کنید.

از نظر جسمی، عاطفی و ذهنی از خود مراقبت کنید. این ممکن است شامل خواب کافی، خوب غذا خوردن، ورزش منظم و مشغول شدن در فعالیت هایی باشد که برای شما شادی و آرامش به ارمغان می آورد.

### مهارت های مقاومتی خود را توسعه دهید:

مهارت های مقاومتی یا مقابله ای موثر مانند تنفس عمیق، تمرکز حواس و خودگویی مثبت را بیاموزید و تمرین کنید. این مهارت ها می توانند به شما در مدیریت استرس و احساسات دشوار کمک کنند.

### در ارتباط با دیگران بطور مستمر بمانید:

با شریک زندگی، دوستان و خانواده خود در ارتباط باشید. حفظ روابط قوی می تواند به شما کمک کند احساس حمایت و ارتباط با دیگران داشته باشید.

### ذهنیت رشد و تکامل شخصیتی را در خود

#### پرورش دهید:

ذهنیت رشد را در آغوش بگیرید و به جای کامل بودن، بر یادگیری و رشد تمرکز کنید. این می تواند به شما کمک کند با نگرشی مثبت و انعطاف پذیر به چالش ها بپردازید.