

هكذا أبقى كأم أو أب قويا نفسيا! ما الذي يساعدني في تحقيق ذلك؟

من المهم بالنسبة لطفلي وأسرتي أن أبقى قوية/قويا نفسيا.

هذه علامات على أنني قوية/قوي نفسيا:

- أنا بخير.
- يمكنني النظر إلى طفلي.
- يستطيع طفلي أن يتطور بشكل جيد.
- لدي علاقة جيدة مع شريك حياتي أو مع شريكة حياتي.
- أدير حياتي اليومية بشكل ناجح.
- عندما يكون لدي مشاكل، أبقى هادئة/هادئا.
- يمكنني العمل والقيام بمهامي.
- يمكنني الاعتناء بصداقاتي وأنا لست وحدي.

أنا أنتظر مولوداً، وأتطلع لذلك بكل فرح.

لقد أصبحت أما أو أباً. أخيراً وُلد طفلي!

لم أكن أعرف كيف تبدو الحياة اليومية عندما يكون لدي طفل. فانا أتعلم أشياء جديدة كل يوم.

لقد تغيرت حياتي. أشياء كثيرة جميلة، وأشياء كثيرة أصعب مما كنت أعتقد: غالباً لا أنام إلا قليلاً جداً، وأنا منهكة/منهك. وأحياناً يصبح ذلك كله أكثر من اللازم بالنسبة لي. وفي بعض الأحيان لا أكون متأكدة/متأكد مما إذا كان بإمكانني إدارة الحياة اليومية بوجود طفل. هذا أمر طبيعي.

أتعلم كل يوم

لقد أصبحت أما أو أباً للتلو. هذا جديد بالنسبة لي. علي أن أتعلم كيفية التعامل مع ذلك. في كثير من الأحيان لا أعرف: ما هو الصواب؟ ما هو القرار الذي يجب أن أتخذه؟ هذا أمر عادي. هل أرتكب خطأ؟ هذا أمر عادي أيضاً. أنا وطفلي نتعلم كل يوم شيئاً جديداً.



لا يجب علي القيام بكل شيء على أكمل وجه.

لا أحد يستطيع أن يفعل كل شيء بشكل صحيح. بعض الأشياء مهمة جداً بالنسبة لي ولطفلي وللأسرة. أبذل قصارى جهدي في هذه الأمور، ومن أجل ذلك أتعهد عدم القيام بأشياء أخرى.

أنا فخورة/فخور

لقد أنجزت الكثير من الأشياء بشكل جيد. أفعل الكثير من الأشياء مع طفلي بشكل صحيح. هذا شيء عظيم. وأنا فخورة/فخور بذلك.



أنا أستريح

حياتي اليومية الجديدة مرهقة. أحرص كل يوم على أن أستريح. كل يوم أفعل شيئاً جميلاً أستمتع به.



أنظر إلى ما أحتاجه

أخذ فترات راحة كافية. أرى كيف هو حالي. أفكر فيما أحتاجه، ثم أنتبه بسرعة عندما يصبح الأمر بالنسبة لي أكثر من اللازم.





أتحرك

أنا متعبة/متعب في كثير من الأحيان. ومع ذلك أتحرك. هذا أمر جيد بالنسبة لي. أفعل ما يحلو لي. على سبيل المثال: أذهب للتنزه، أو أمارس رياضة اليوغا أو الركض.



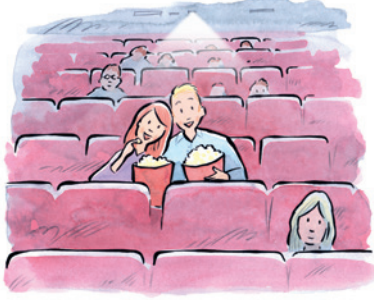
أقابل أشخاصا آخرين

أرى صديقاتي وأصدقائي. ألتقي بأشخاص آخرين. أتحدث عما أعيشه. أعبر عما أتمناه. في كثير من الأحيان تكون لدى الأشخاص الآخرين أفكار جيدة.



أنا ممتنة/ممتن

الكثير من الأشياء جيدة في حياتي، وأنا ممتنة/ممتن لذلك. على سبيل المثال: شخص يساعدني أو يكون لطيفا معي. هذا ما أفكر فيه عندما تكون الحياة اليومية صعبة. الأشياء الجيدة في حياتي تعطيني القوة.



أثق بنفسني

لقد تعلمت الكثير في حياتي، وحققت الكثير. يمكنني بالفعل أن أفعل أشياء كثيرة بشكل جيد. وأنا أعلم أنه يمكنني أن أتعلم الكثير.



أعتني بحبي وعلاقتي بشريكة/شريك حياتي

الحياة اليومية بوجود طفل تجعلك متعبا. أحيانا يكون لدى شريك حياتي أو شريكة حياتي رأي مختلف عن رأيي، ونتجادل. حينا مهم. نحتاج وقتا لبعضنا البعض. لهذا السبب نحب أن نفعل شيئا جميلا معا - فقط نحن الاثنين.



أقبل المساعدة

ليس علي فعل كل شيء بمفردي. عندما أحتاج إلى مساعدة أطلب ذلك في الوقت المناسب من الآخرين. هناك أيضا مساعدة مجانية من جهات مختصة

هنا أيضا مساعدة مجانية:

• المشورة للأمهات والآباء www.sf-mvb.ch

• القابلات www.hebamme.ch

• تعلم أن تكون أبا أو أما www.elternbildung.ch

• المشورة للوالدين برويوفينوتوتي Pro Juventute 058 261 61 61 (ليلا ونهارا). مقدمو المشورة يتحدثون بالألمانية والفرنسية والإيطالية)

• هاتف الطوارئ للوالدين 0848 35 45 55

(ليلا ونهارا). مقدمو المشورة يتحدثون الألمانية والفرنسية والإيطالية والإنجليزية والإسبانية)

يوجد هذا المخطط الرسومي بـ ١٢ لغة مختلفة. يمكنك طلبه من قبل المركز السويسري لتكوين الآباء والأمهات www.elternbildung.ch أو تنزيله من الموقع التالي: