

مراقب همه باشید

بزرگ کردن بچه‌ها و مراقبت از آنها، برای همه افراد در هر سن و سال و شرایطی که باشند سخت است و می‌تواند موجب خستگی‌شان شود.

جام جم آنلاین: بزرگ کردن بچه‌ها و مراقبت از آنها، برای همه افراد در هر سن و سال و شرایطی که باشند سخت است و می‌تواند موجب خستگی‌شان شود.

حالا اگر قرار باشد پدربزرگ یا مادربزرگ، نوه‌شان را نگه دارند و او را بزرگ کنند، مشخص است که کار سخت‌تر هم خواهد بود بنابراین اگر شما هم در چنین موقعیتی قرار گرفته‌اید و نوه‌تان بیشتر اوقات همراه شماست، باید بیشتر مراقب خودتان باشید و سلامت‌تان را فراموش نکنید.

پس سعی کنید شما هم زمانی را به خودتان اختصاص دهید؛ دوستان و آشنایان‌تان را ببینید، به کارهای شخصی‌تان رسیدگی کرده و کمی استراحت کنید.

البته، در این زمان‌ها نباید فکر کنید کودک تنها مانده و شما مقصر هستید؛ چراکه بچه‌ها هم نیاز دارند گاهی با همسن و سالان‌شان تنها باشند و ارتباطات اجتماعی را یاد بگیرند و بدانند چطور باید با سایر افراد برخورد کنند.

پس اگر احساس خستگی می‌کنید، اگر ناراحتید یا از زندگی‌تان راضی نیستید و اگر به هر دلیلی نمی‌توانید بخوبی از نوه‌تان مراقبت کنید و مواظبش باشید، بسیار مهم است که به خودتان بیشتر فکر کنید و به سلامت‌تان.

می‌توانید از این پیشنهادها هم برای بهبود شرایط کمک بگیرید:

زمان بیشتری را با دوستان و همسن و سالان‌تان بگذرانید و با آنها صحبت کنید؛ شاید بتوانید از تجربیات پدربزرگ‌ها و مادربزرگ‌های دیگر هم استفاده کنید.

با فردی درباره مشکلاتی که دارید، صحبت کنید؛ این فرد می‌تواند دوستی صمیمی باشد یا یکی از اعضای خانواده و حتی پزشک یا مشاوره که می‌تواند به شما کمک کند. مطمئن باشید حرف زدن با فردی قابل اطمینان، باعث می‌شود روحیه بهتری داشته باشید.

به اندازه کافی استراحت کنید؛ اگر گاهی چند دقیقه از نوه‌تان دور باشید و مشغول استراحت شوید، بی‌شک شرایط بهتری برای نگهداری از کودک خواهید داشت بنابراین از فرد دیگری کمک بگیرید و روزی چند دقیقه مشغول کارهای شخصی‌تان شوید.

هر وقت لازم بود، به درخواست‌های دیگران [#171نه](#) بگویید؛ شما زمان کافی برای انجام همه کارها را ندارید و به همین دلیل لازم است کارهای غیرضروری را نپذیرید تا مشکلی برایتان هم ایجاد نشود. (جام جم - ضمیمه چارادیواری)

childwelfare.gov