

الصحة النفسية للأسرة: كيف نحافظ عليها في ظل الضغوط اليومية؟



افتحوا باب الحوار العائلي كل يوم، ولو لعشر دقائق.



الكلمات البسيطة تخفف التوتر.
استمعوا لبعضكم بدون مقاطعة.

حوّلوا البيت إلى مساحة راحة لا ضغط.



خَفِّفُوا التوقعات، واسمحوا لأنفسكم
بالتعبير دون خوف أو تردّد. فالمشاعر
لا تُكبت في بيت يحتضنها.

اجتمعوا حول المائدة بلا شاشات.. ولو لوجبة واحدة.



مشاركة المائدة فرصة يومية لتوطيد
الروابط العائلية، مهما كان اليوم ضاغطاً أو مزدحمًا.

وزّعوا المسؤوليات المنزلية بعدالة.. وراعوا ظروف بعضكم البعض.



المشاركة تخفف الضغط عن الفرد،
وتشعر الجميع بالانتماء والدعم.

تبادلوا العبارات الإيجابية يومياً.



استعملوا كلمات تشجيع وثناء، فالتقدير
المتبادل يعزز الثقة بالنفس ويزيد من الروابط الأسرية.

خُصّصوا وقتاً للأنشطة المشتركة.



سواء كانت ممارسة الرياضة،
أو مشاهدة فيلم، أو مناقشة موضوع ما
يعزّز التواصل ويكسر الحواجز.

حدّدوا أوقاتاً للراحة والتأمل.



خصّصوا بعض الوقت للاسترخاء والتفكير، سواء من خلال القراءة أو التأمل، فهذا يساعد على تجديد النشاط واستعادة الطاقة.

عادات بسيطة، ترابط عائلي أقوى.



اعتماد عادة إيجابية تقرب بين أفراد
العائلة وتعزز الأمان العاطفي.