

## 10 خطوات ليوم منظم للأمهات

### الخطوة 1:

استيقظي قبل العائلة بـ 15-30 دقيقة. هذا الوقت الثمين هو "وقتك الخاص" لتأخذي نفساً عميقاً وتستعدي لليوم.

### الخطوة 2:

خصصي وقتاً لنفسك كل يوم. حتى لو كان 10 دقائق فقط لشرب فنجان قهوة أو للاستماع إلى أغنيتك المفضلة. هذا ليس ترفاً، بل ضرورة نفسية.

### الخطوة 3:

رتبي مهامك في المساء السابق. اكتبي أهم 3 مهام ليوم غد. هذا يقلل من القلق ويمنحك شعوراً بالإنجاز.

### الخطوة 4:

قسمي المهام الكبيرة. لا تقولي "سأنظف البيت كله"، بل قولي "سأنظف المطبخ فقط اليوم". المهام الصغيرة قابلة للإنجاز أكثر.

## 10 خطوات ليوم منظم للأمهات

### الخطوة 5:

حددي "مناطق خالية من الأجهزة". مثلاً، لا يوجد هواتف على طاولة الطعام. هذا يعزز التواصل مع عائلتك.

### الخطوة 6:

لا تخافي من طلب المساعدة. سواء كان من زوجك، أو من صديقة، أو حتى من أطفالك. توزيع المسؤوليات يقلل العبء عليك.

### الخطوة 7:

تعلمي أن تقولي "لا". لا تلتزمي بأكثر مما تستطيعين. صحتك النفسية أهم.

### الخطوة 8:

خصصي وقتاً للعب. سواء كان مع أطفالك أو لنفسك. اللعب يقلل التوتر ويشحن طاقتك.

## 10 خطوات ليوم منظم للأمهات

### الخطوة 9:

ابحثي عن مجموعات دعم. التواصل مع أمهات يمرون بنفس تجربتك في الغربة يخفف من شعورك بالوحدة.

### الخطوة 10:

كوني لطيفة مع نفسك. تذكري أنك تقومين بعمل رائع، وأن الكمال ليس مطلوبًا. هناك أيام صعبة، وهذا طبيعي.

الخصائية الاجتماعية بمدرسة أبولو العالمية  
للتعليم الإلكتروني للأطفال  
ليندا فاروق