

كيف تدعم صحة طفلك الاجتماعية - العاطفية

كيف يمكنك أن تدعم أطفالك أثناء عودتهم إلى المدرسة وطوال عامهم الدراسي؟ إليك بعض الأفكار.

تواصل مع أطفالك، بإمكانك سؤالهم:

- ماهو شعوركم إزاء العودة إلى المدرسة؟
- هل هناك ما يقلقكم؟
- ما هو الجزء الممتع أو الصعب الذي واجهتموه اليوم؟
- هل هناك من يضايقكم أو يتنمر بكم؟
- هل لديكم أي سؤال؟

انتبه إلى أطفالك من ناحية:

- مزاجهم ومشاعرهم
 - سلوكياتهم.
 - مواقفهم تجاه المدرسة
- إذا لاحظت أية تغيرات أو إذا كان لديك أية أسئلة، تحدث إلى معلم أطفالك أو طبيبك.

شجّع أطفالك من خلال:

- التزام الهدوء وتقديم الدعم
- مساعدتهم في التعبير عن مشاعرهم.
- التركيز على الأشياء الإيجابية
- إخبارهم عن سبب كونهم مميزين وسبب فخرك بهم
- الرسم والكتابة معا

إذا كان أطفالك قلقين بشأن الإنفصال:

- أصغ إلى مخاوفهم.
- تدرب معهم على الابتعاد عن بعض لفترات قصيرة
- ابتكر روتين للوداع بينكم.
- أرسل لهم ملحوظة خاصة أو ضع صورة داخل حقائبهم.
- طمئنهم أنك أيضا "سنفتقدهم"

حين تتحدث إلى معلم أطفالك، أخبره عن:

- نقاط قوتهم وتحدياتهم
- طريقة تعاملهم مع التوتر
- تساؤلاتهم ومخاوفهم.
- اهتماماتهم ومواهبهم.

ابتكر شيئا جديدا تقومان به سويا" بشكل منتظم.
تحدث عن كيفية الحفاظ على الصحة من خلال:

- أداء التمارين الرياضية والنوم.
- التغذية السليمة وشرب الماء.
- تحديد فترة مشاهدة التلفاز.

إذا كان أطفالك قلقين بشأن السلامة أو العودة إلى التعلم عن

بعد:

- أصغ إلى ما يثير مخاوفهم
- شاركهم خطوات السلامة التي بمقدورهم اتخاذها
- أجب على أسئلتهم بصدق
- شدد على أن الأمر ليس مؤكد
- شاركهم ما لديك من معلومات

إذا كنت بحاجة إلى المزيد من المساعدة، تعزف على كيفية:

- الاتصال بمستشاري المدرسة أو اختصاصي علم النفس
- البحث عن مراجع لمعالجة التوتر أو القلق أو الصدمة أو سوء المعاملة
- التواصل مع أسرٍ أخرى.

لديك الحق القانوني في الحصول على المعلومات من مدرستك بلغتك الأم .
أخبر المدرسة عن أفضل طريقة للاتصال بك إذا تغيرت معلومات إتصالك.
اطلع على المزيد من المصادر بلغات أخرى: ColorinColorado.org/family-support



¡Colorín
colorado!

