

# سبل دعم العودة إلى المدرسة بصحة نفسية سليمة لطفلك

يمكن وصف العام السابق بأي شيء عدا أنه عامٌ طبيعيٌّ. نعلم بأنه على الرغم من حماس العديد من الطلاب والأهالي للعودة إلى تجربة مدرسية "أقرب إلى أن تكون طبيعية"، إلا أن البعض لا يزال قلقًا بشأن العودة إلى المدرسة ومن عدم معرفتهم لما سنبود عليه هذه السنة. تذكر أنك كوليٌّ أمر/مقدم رعاية تعرف طفلك بشكل أفضل!

## فهم التوتر

أثر العام الماضي على كل شخص منا بشكل مختلف. فعانت العديد من الأسر من تحديات مالية ووظيفية واجتماعية وصحية وفقد العديد منهم وظائفهم. ناهيك عن معاناة البعض من الاضطرابات والخسائر الكبيرة. كما شهدنا جميعًا حالات من الظلم والإجحاف المنهجي، ولمسنا آثار العنصرية في مجتمعنا خلال هذا الوقت. ورغم عودة المجتمع إلى المزيد من التفاعلات الاجتماعية التي تتسم بأنها أكثر طبيعية وأقل تقييدًا، إلا أننا ندرك تمامًا اقتراب العديد من الأطفال من بدء عام دراسي جديد وهم يحملون معهم مشاعر مختلفة. قد يكون بعض الأطفال متحمسين والبعض الآخر متوتر بينما آخرون قلقون جدًا. فهذه المشاعر جميعها ردود فعل طبيعية لما مر به أطفالنا خلال العام والنصف السابقين.

قد يظهر التوتر بطرق مختلفة. قد يخبرك طفلك بأنه يشعر بالخوف أو الارتباك. أو قد تلاحظ بعض العلامات مثل ألم الرأس المتكرر، أو اضطرابات النوم، أو الانفعالية أو الهياج الانفعالي. قد يبدو طفلك منعزلاً، أو متعباً للغاية أو قلقاً. تساعدك مراقبة علامات القلق على تقديم المساعدة في وقت مبكر قبل أن تسوء المشكلة.

هناك طريقتان نستطيع من خلالهما مساعدة الشباب الصغار الذين يعانون من التوتر:

- مساعدتهم في إيجاد السبل التي تساعد على التعامل مع مشاعر القلق
- إيجاد السبل التي تخفف من التوتر

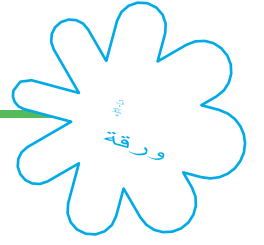
لا يمكن تجنب كافة أنواع الضغوطات، ولكننا نستطيع تقليلها. إن التسلح بالأدوات والإستراتيجيات اللازمة للتعامل مع التوتر أمر في غاية الأهمية، وبالتالي نكون نحن وأبنائنا أقل تأثرًا بالآثار السلبية.

## سبل دعم طفلك عند عودته إلى المدرسة

### اعتن بنفسك كي تستطيع تقديم الدعم لطفلك بأفضل شكل

كان ذلك وقتًا عصيبًا على الجميع، خصوصًا على الآباء والأسر الذين كانوا يديرون مهامًا كثيرة في الأشهر العديدة الماضية. وهذا يشمل تعلّم الأطفال من المنزل خلال محاولتهم تنفيذ متطلبات عملهم، ومسؤولياتهم المنزلية، إلى جانب تقديم الرعاية لكبار السن من الأقارب، وغيرها من المسؤوليات الأخرى.





حاول تخصيص بعض الوقت في كل يوم لتقوم بشيء لنفسك حتى تشعر بالصحة والسعادة. أنت تعرف أكثر ما هذا الشيء. يعتبر الاعتناء بنفسك وبصحتك خلال الأوقات العصيبة أداة فعالة تساعدك على تقديم الدعم لأطفالك.

لمساعدتك على البدء بذلك، نقدم لك بعض الأفكار المفيدة التي زودنا بها الأهالي ومقدمو الرعاية:

- حاول إيجاد الوقت للقيام بالأمر الرئيسي - اختيار الطعام الذي يمدك بالطاقة المفيدة، ووضع روتين للنوم يجعلك تشعر بالنشاط، واستمتع بالهواء الطلق وممارسة التمارين الرياضية.
- انتبه لمستويات التوتر لديك ولاحظ عندما تبدأ تشعر بالإرهاق. استخدم ذلك كإشارة لأخذ قسط من الراحة. خذ استراحات قصيرة خلال اليوم فقط لترتاح أو تشارك في عمل شيء ترغب به.
- خذ أنفاسًا عميقة وبطيئة عندما تبدأ بالشعور بالتوتر أو الإحباط.
- حاول الاستماع لأفكارك ولاحظها دون انكارها أو الحكم عليها. سيؤثر هذا التأمل الهادئ عليك بشكل إيجابي، حتى لو كان لمدة خمس دقائق.
- كن رقيقًا بنفسك. اعط نفسك استراحة؛ فأنت تبذل قصارى جهدك.

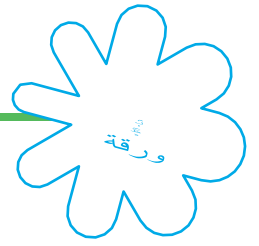
### تحدّث مع طفلك حول العودة إلى المدرسة

خذ وقتًا في التفكير كيف قد تبدو العودة إلى المدرسة بالنسبة لطفلك وتحدّث مع طفلك عما تتوقعه. قد يشعر الأطفال بالتوتر من العودة إلى المدرسة للعديد من الأسباب. من الضروري إتاحة المجال لهم للتعبير عن مخاوفهم ومساعدتهم أيضًا على تذكر مصادر متعتهم في المدرسة والتي الأمور التي يتوقون للعودة إليها أكثر من غيرها.

تحقّق من الطفل بشكل منتظم لأن مشاعره تختلف على الأرجح أن من يوم إلى آخر أو من أسبوع إلى آخر. باستطاعتك جعل هذه المخاوف تبدو أمرًا طبيعيًا كاستجابة لعدم اليقين، وبإستطاعتك طمأننتهم. على الرغم من أن الأمور تبدو مختلفة، إلا أنه من الممكن التغلب عليها، فالبالغون مستعدون دائمًا للمساعدة.

قد يكون مفيدًا تذكير طفلك بإيجابيات العودة إلى المدرسة مثل لقاء أصدقائهم مرة أخرى. نقترح وضع قائمة بالأشياء التي يتحمس لها الطفل في المدرسة. ذكر طفلك أنه مع بدء المدرسة سيجد المساعدة وسيشعر بالأمان سواء كان سيذهب إلى المدرسة بدوام كامل أو سيحضر صفوف افتراضية أو مزيج من الاثنين.





### انتبه عند النقولات الخاصة

تنطوي العودة إلى المدرسة على معاني وتحديات خاصة لهؤلاء الذين يمرون بنقطة كبيرة في العام الدراسي القادم.

مثلا سيخوض المتعلمون الصغار الذين بدأوا الحضانه في العام الماضي تجربة مختلفة في هذا العام لأنهم سيعودون للتعليم الوجاهي (الحضور الشخصي). تحدث معهم عن الأمور التي قد تكون مختلفة مثل توفر فرص أكبر للعب مع الأصدقاء وإمكانية طرح الأسئلة حول تعلمهم.

والشيء ذاته بالنسبة للطلاب الذين سيبدأون المدرسة الثانوية، أو الذين سينتقلون إلى مدرسة جديدة، فقد يشعرون بالتوتر أكثر من الطبيعي لأنهم لم يخوضوا التجارب التحضيرية للانتقال مثل زيارة المدرسة الجديدة في وقت سابق. انتبه أي فرصة يقدمها مجلس المدارس الذي تتبع له للمشاركة في زيارات افتراضية أو شخصية للمدرسة. بالنسبة للأطفال الأكبر سناً، تصفحوا معاً موقع المدرسة أو موقع مجلس المدارس، أو راجعوا المعلومات التي تم إرسالها من المدرسة لمعرفة المزيد. طمئن طفلك بأنه سيتوفر العديد من الأشخاص البالغين لمساعدتهم في التجول في المدرسة.

أخيراً، سيعود بعض الطلاب للمدرسة لعام إضافي وذلك لأن الصف الثاني عشر تأثر بالجائحة. إن كان ابنك (بناتك) ضمن هذه الفئة، فأنت تعلم ما فقدوه والتغيرات التي طرأت على خططهم. قد يحتاج طفلك إلى بعض من الطمأنينة والدعم الإضافيين، لأنهم على الأغلب لم يخططوا للعودة إلى المدرسة وقد تكونت لديهم مجموعة من المشاعر المضطربة حول العودة غير المتوقعة إلى المدرسة.

### ابدأ بوضع روتين مألوف لهم

مع اقتراب انتهاء الصيف، قد ترغب في العودة إلى جدول زمني أقرب إلى الجدول الزمني الذي كان متبع في وقت المدرسة. من الممكن أن يعني ذلك النوم مبكراً والصحو مبكراً وتناول الطعام في أوقات أكثر انتظاماً. باستطاعتك البدء بشراء اللوازم المدرسية مثل عادتك في كل عام.

للأطفال الصغار، قد يكون التدرج على المدرسة أمراً مفيداً لهم. مثلاً، السير سويًا إلى المدرسة، أو تنظيم زيارات مع عدد صغير من الأصدقاء للتعود على التواجد مع أشخاص آخرين.

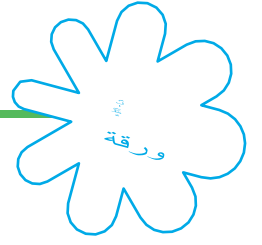
أما للأطفال الأكبر سناً، فأنت تستطيع مساعدتهم على تحديد الروتين اليومي المناسب لهم والعمل على وضع خطة للعودة إلى روتين منتظم.

## العبارات التي تبدأ بها نقاشك حول العودة إلى المدرسة

عند الحديث مع طفلك، خذ في اعتبارك طرح هذه الأسئلة:

- مع من تتوق للتواصل في هذا العام؟
- ما هو الشيء الذي تطمح إلى تحقيقه خلال السنة الدراسية الحالية؟
- ما هي الاستراتيجيات التي نجحت عند تطبيقها خلال التعلم عن بعد؟ هل هناك شيء نستطيع تطويره؟
- ما هو شعورك تجاه العام الدراسي الحالي؟
- ما الأمر الذي يجعلك تشعر بالحماس؟
- هل هناك أمر أنت قلق بشأنه؟
- كيف أستطيع مساعدتك لتشعر براحة أكثر تجاه المدرسة؟





## كيف أحصل على مزيد من المعلومات؟

- تصفح الموقع الإلكتروني الخاص بالمدرسة للحصول على أحدث المعلومات حول ما تتوقعه و أي تغييرات أو مستجدات طرأت في آخر لحظة.
- تابع الأخبار وتصريحات وتوجيهات دائرة الصحة العامة.
- احصل على المعلومات المتعلقة بالعناية الشخصية من [ورقة معلومات "اعتن بنفسك"](#)
- جرّب بعض [الأنشطة اليومية الخاصة بالصحة النفسية](#)

للحصول على مزيد من المعلومات المتعلقة بالصحة النفسية وكوفيد-19، تفضل بزيارة قسم كوفيد-19/العودة إلى المدرسة من الموقع الإلكتروني الخاص بنا

تفضل بزيارة المواقع الإلكترونية التالية للحصول على

معلومات رائعة:

[صحة الأطفال النفسية في أونتاريو](#)

[مؤسسة الصحة النفسية في كندا](#)

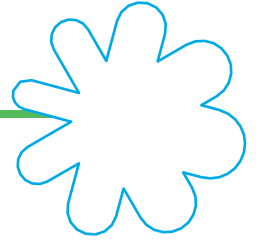
[مؤسسة علاج القلق في كندا](#)

[Wellness Together Canada](#) مؤسسة

[مركز موارد الصحة النفسية المتعلقة بكوفيد-19 للشباب](#)

[هاتف مساعدة الأطفال](#)

[مؤسسة آباء من أجل التنوع](#)



School  
Mental Health  
Ontario

Santé mentale  
en milieu scolaire  
Ontario