

## چگونه میتوانید از فرزندتان در برگشت به مکتب از نظر روانی سالم حمایت کنید

سال گذشته غیر معمول بود! ما میدانیم در حالیکه بسیاری از شاگردان و خانواده ها مشتاق برگشت به یک تجربه "عادی تر" در مکتب هستند، برخی نگران شروع مجدد خواهند بود و اینکه این سال تعلیمی جدید برای آنها چگونه خواهد بود. به حیث والدین و اولیاء، بیاد داشته باشید که فرزند خود را بهتر میشناسید!

### درک فشار روحی (استرس)

سال گذشته همه را به شیوه های منحصر به فرد و متنوع تحت تأثیر قرار داده است. بسیاری از خانواده ها مشکلات مالی، کاری، اجتماعی و صحتی را تجربه کرده اند. برخی دچار اختلالات و خسارات قابل توجهی شده اند. ما همه در این مدت شاهد نابرابری ها، تعصبات سیستمیک و تأثیر نژادپرستی در جامعه خود بوده ایم. حتی با برگشت جامعه به تعاملات اجتماعی عادی تر با محدودیت های کمتر، ما آگاه هستیم که اطفال مختلف با احساسات مختلف به سال تعلیمی جدید نزدیک میشوند. برخی از اطفال ممکن است هیجان زده باشند، برخی دیگر شاید عصبی و برخی از اطفال هنوز کاملاً نگران و مضطرب باشند. همه این احساسات و عواطف پاسخ طبیعی به آن چیزی است که فرزندان ما در یک و نیم سال گذشته تجربه کرده اند.

اضطراب میتواند به طرق مختلف ظاهر شود. فرزندتان ممکن است به شما بگوید که احساس ترس میکند یا تحت فشار قرار گرفته است. یا ممکن است متوجه مواردی مانند سردردهای مکرر، مشکل در خواب، تحریک پذیری یا طغیان های احساساتی شوید. ممکن است فرزند شما گوشه گیر، بیش از حد خسته یا بیقرار به نظر برسد. مراقبت از علائم اضطراب میتواند به شما کمک کند تا قبل از وخامت مشکل، از او حمایت کنید.

دو راه اصلی وجود دارد که میتوانیم به نوجوانانیکه فشار روحی را تجربه میکنند، کمک کنیم:

- به آنها کمک کنید تا راه هایی برای مقابله با احساس اضطراب بیابند
- راه هایی برای کمک به کاهش فشار روحی خود بیابند

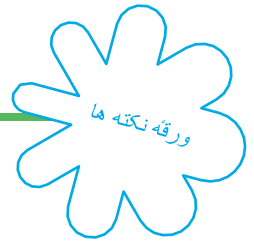
نمیتوان از همه فشار های روحی جلوگیری کرد، اما گاهی اوقات میتوانیم آن را کاهش دهیم. داشتن ابزار و استراتژی های آماده برای مقابله با فشار روحی مهم است، به طوریکه ما و فرزندان ما کمتر تحت تأثیر منفی قرار بگیریم.

### راه هایی برای حمایت از طفل هنگام برگشت به مکتب

**مراقب خود باشید، بنابراین میتوانید برای حمایت از فرزندان خود بهترین باشید**

این زمان برای همه بسیار سخت بوده است. مخصوصاً برای والدین و خانواده هایی که در چند ماه گذشته کارهای زیادی را مدیریت کرده اند، مشکل است. این شامل حمایت از آموزش فرزندان شما در خانه، اغلب هنگام تلاش برای مدیریت تقاضا امورات کاری، از عهده مسئولیت های خانه بر آمدن، مراقبت از بستگان سالمند و غیره است.





سعی کنید هر روز وقت بگذارید تا کاری را فقط برای خودتان انجام دهید که به شما کمک کند احساس خوب و خوشحالی داشته باشید. شما بهتر میدانید آن چیست. مراقبت از سلامتی و رفاه خود در زمان های نامشخص و دشوار یک وسیله قدرتمند برای حمایت از فرزندان شما است.

برای آغاز، چند ایده وجود دارد که والدین و اولیاء به ما گفته اند که میتواند مفید باشد:

- سعی کنید برای امور اولیه وقت بگذارید - غذاهایی را انتخاب کنید که به شما انرژی خوبی میدهند، یک روال خواب را ایجاد کنید که به شما احساس طراوت میدهد و از هوای تازه و ورزش لذت ببرید.
- به سطوح فشار روحی خود توجه کنید و زمانیکه احساس میکنید بیش از حد احساس فشار میکنید، متوجه باشید. از این به حیث نشانه برای استراحت استفاده کنید. در طول روز استراحت های مختصر داشته باشید تا فقط "بودن" یا مشارکت در کاری که دوست دارید، انجام دهید.
- وقتی احساس اضطراب یا ناراحتی میکنید، چند نفس عمیق و آهسته بکشید.
- سعی کنید فقط به افکار خود گوش دهید و بدون قضاوت یا نفی آنها به آنها توجه کنید. حتی پنج دقیقه این نوع بازتاب آرام میتواند تأثیر مثبت داشته باشد.
- با خودتان مهربان باشید. به خود استراحت دهید؛ شما بهترین کاری را که میتوانید، انجام میدهید.

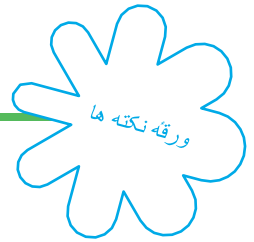
### با فرزندتان در مورد برگشت به مکتب صحبت کنید

مدتی وقت بگذارید تا فکر کنید که برگشت به مکتب برای فرزندتان چگونه به نظر میرسد و در مورد آنچه انتظار دارد با فرزند خود صحبت کنید. به دلایل مختلف ممکن است اطفال از برگشت به مکتب عصبی شوند. این مهم است که به آنها اجازه دهید تا نگرانی های خود را بیان کنند و همچنین به آنها کمک کنید تا بخشهایی از مکتب را که از آنها لذت میبرند و بیشتر منتظر آن هستند، به خاطر بیاورند.

به طور مرتب با فرزند خود تماس بگیرید، زیرا هیجانات و احساسات او به احتمال زیاد از روز به روز و یا از هفته به هفته تغییر خواهد کرد. شما میتوانید هر گونه ترس را به حیث پاسخ به یک حالت غیر یقینی، عادی نمایش دهید و میتوانید آنها را مطمئن کنید. اگرچه اوضاع متفاوت است، اما آنها میتوانند مدیریت کنند و بزرگسالان نیز در آنجا به آنها کمک خواهند کرد.

یادآوری نکات مثبت برگشت به مکتب، مانند ملاقات مجدد با دوستان میتواند مفید باشد. شاید با هم فهرستی تهیه کنید که درباره چه چیزی هیجان زده هستند. به فرزند خود یادآوری کنید که با شروع مکتب، بدون توجه به این که این برگشت کامل، مجازی یا ترکیبی است، او مصنون خواهد بود و از او حمایت خواهد شد.





### به تغییرات خاص توجه کنید

برگشت به مکتب برای کسانی که در سال تحصیلی آینده تحولات بزرگ دیگری را تجربه میکنند، معنی و چالش های خاصی دارد.

مثلاً، جوانترین شاگردانیکه سال گذشته کودکستان را آغاز کردند، امسال با آموختن حضوری، تجربه متفاوتی را تجربه خواهند کرد. با آنها به ارتباط موارد متفاوت صحبت کنید، مانند فرصت های بیشتر برای بازی با دوستان و چانس های مختلف برای پرسیدن سوالات در مورد آموزش آنها.

همچنان، شاگردانیکه مکتب را شروع میکنند یا به یک مکتب دیگر تبدیل میشوند، ممکن است بیشتر از حالت عادی عصبی باشند زیرا تجارب معمول گذار، مانند بازدید از مکتب را از دست داده اند. هر فرصتی را از هیأت مدیره خود بگیرید تا به صورت مجازی یا مستقیم شروع به بازدید از مکتب کنید. برای اطفال بزرگتر، از صفحه انترنتی مکتب یا هیأت مدیره با هم بازدید کنید، یا معلومات را که به خانه شما ارسال گردیده، مرور کنید تا بیشتر بیاموزید. به فرزند خود اطمینان دهید که بسیاری از بزرگسالان دلسوز در مکتب وجود خواهند داشت تا به آنها در آشنایی با مکتب جدید کمک کنند.

سرانجام، برخی از شاگردان یک سال دیگر به مکتب باز میگردند زیرا صنف 12 آنها به دلیل همه گیری قطع شده بود. اگر فرزندی در این گروه دارید، از ضررهایی که تجربه کرده اند و تغییرات برنامه های آنها مطلع هستید. فرزند شما ممکن است نیاز به اطمینان خاطر و حمایت بیشتری داشته باشد زیرا احتمالاً قصد ندارد به مکتب برگردد و ممکن است احساسات مختلفی در مورد این برگشت غیر منتظره داشته باشد.

### به معرفی امورات روزمره آغاز کنید

با نزدیک شدن پایان تابستان، ممکن است بخواهید به تدریج به برنامه بازگردید که به برنامه که در زمان مکتب استفاده میکنید، نزدیک تر باشد. این ممکن است به این معنی باشد که کمی زودتر بخواهید، زودتر بیدار شوید یا در زمان های منظم تری غذا بخورید. میتوانید طبق معمول شروع به جمع آوری وسایل مکتب کنید.

برای اطفال کوچکتر، تمرین در مکتب میتواند مفید باشد. مثلاً، پیاده به مکتب بروید، یا با تعدادی از دوستان خود دیدار کنید تا به بودن با دیگران عادت کنید.

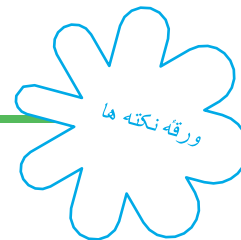
برای اطفال بزرگتر، میتوانید آنها را تشویق کنید تا عادت های روزانه خود را تشخیص دهند و برنامه برای برگشت به روال عادی داشته باشد.

## شروع مباحثات برای برگشت به مکتب

در بحث با فرزندتان، این سوالات را مطرح کنید:

- منتظر چه کسی هستید که با او در این سال تحصیلی ارتباط برقرار کنید؟
- یکی از کارهایی که امیدوارید در طول سال تحصیلی انجام دهید، چیست؟
- استراتژی هایی که در طول آموزش مجازی واقعاً برای شما موثر بوده اند، چیست؟ آیا چیزهایی وجود دارد که بتوانیم بر اساس آنها کار کنیم؟
- در مورد این سال تحصیلی چه احساسی دارید؟
- برای چه چیزی احساس هیجان میکنید؟
- آیا چیزی وجود دارد که کمی در مورد آن نگران باشید؟
- چگونه میتوانم به شما کمک کنم تا در مورد مکتب احساس راحتی کنید؟





## چگونه می توانم معلومات بیشتری کسب کنم؟

- صفحه انترنتی هیأت مدیره مکتب را برای معلومات بهروز درباره انتظارات و تغییرات/ معلومات آخرین لحظه بررسی کنید.
  - اخبار و اطلاعیه ها و دستورالعمل های صحت عامه را تعقیب کنید.
  - ایده های مربوط به مراقبت از خود را از [ورقه راهنمای مراقبت از خود](#) دریافت کنید.
  - برخی از [فعالتهای روزمره صحت روانی](#) را امتحان کنید.
- برای معلومات بیشتر در مورد صحت روانی و بخش کووید - 19، از بخش [کووید - 19 / برگشت به مکتب](#) صفحه انترنتی ما بازدید نمایید.
- از صفحات انترنتی ذیل برای معلومات بیشتر و مفید بازدید نمایید:

[Children's Mental Health Ontario Psychology Foundation of Canada](#)

[Anxiety Canada](#)

[Wellness Together Canada](#)

[COVID-19 Youth Mental Health Resource Hub Kids Help Phone](#)

[Parents For Diversity](#)



School  
Mental Health  
Ontario

Santé mentale  
en milieu scolaire  
Ontario