



چگونه از سلامت روانی فرزند خود در بازگشت به مدرسه حمایت کنیم

سالی که گذشت از هر نظر غیرمعمول بود! ما می دانیم در حالی که بسیاری از دانش آموزان و خانواده ها مشتاق بازگشت به یک تجربه "عادی تر" در مدرسه هستند، برخی دیگر نگران شروع مجدد خواهند بود و اینکه این سال تحصیلی جدید برای آنها چگونه خواهد بود. به عنوان والدین/مراقب به یاد داشته باشید که شما فرزند خود را بهتر می شناسید!

درک استرس

سال گذشته همه افراد را به شیوه هایی منحصر به فرد و متنوع تحت تأثیر قرار داده است. بسیاری از خانواده ها مشکلات مالی، شغلی، اجتماعی و سلامتی را تجربه کرده اند. برخی از افراد اختلالات و خسارات قابل توجهی را تجربه کرده اند. ما همگی در این مدت بی عدالتی ها، تبعیضات سازمانی و تأثیر نژادپرستی را در جامعه خود شاهد بوده ایم. ما متوجه هستیم که حتی در حالی که جامعه به تعاملات اجتماعی عادی تر با محدودیت های کمتر باز می گردد، کودکان مختلف با احساسات متفاوت به سال تحصیلی جدید نزدیک می شوند. برخی از کودکان ممکن است هیجان زده باشند، برخی دیگر شاید عصبی و برخی از کودکان هنوز کاملاً نگران و مضطرب هستند. همه این احساسات و عواطف واکنشی طبیعی به آن چیزی است که فرزندان ما در یک و نیم سال گذشته تجربه کرده اند.

اضطراب می تواند به طرق مختلف نمایان شود. فرزندان ممکن است به شما بگویند که می ترسد یا تحت فشار است. یا ممکن است متوجه مواردی مانند سردردهای مکرر، مشکل در خوابیدن، زودرنجی یا طغیان های احساسی بشوید. ممکن است فرزند شما گوشه گیر، بیش از حد خسته یا بی قرار به نظر برسد. هوشیار بودن از علائم اضطراب می تواند به شما کمک کند تا قبل از تشدید مشکل، از او حمایت کنید.

دو روش عمده وجود دارد که می توانیم به افراد جوانی که استرس را تجربه می کنند کمک کنیم:

- به آنها کمک کنیم تا روش هایی برای مقابله با احساس اضطراب پیدا کنند
- یافتن روش هایی برای کمک به کاهش خود استرس

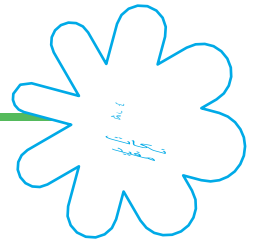
نمی توان از هر استرسی جلوگیری کرد، اما گاهی اوقات می توانیم آن را کاهش دهیم. داشتن ابزارها و استراتژی های آماده برای مقابله با استرس مهم است، به طوری که ما و فرزندانمان می توانیم کمتر تحت تأثیر منفی قرار بگیریم.

راه هایی برای حمایت از کودکان در زمانی که آنها به مدرسه باز می گردند

مراقب خود باشید تا بتوانید در حمایت از فرزندان خود بهترین باشید

این زمان برای همه افراد بسیار سخت بوده است. این به ویژه برای والدین و خانواده هایی که در این چند ماه گذشته بسیاری از امور را مدیریت کرده اند بسیار سخت است. این شامل حمایت از تحصیل فرزندان در خانه، اغلب هنگام تلاش برای مدیریت مطالبات کاری، مانند در رأس مسئولیت های خانواده، مراقبت از بستگان سالمند و غیره است.





سعی کنید هر روز وقت بگذارید کاری را فقط برای خود انجام دهید که به شما کمک می کند احساس خوب و خوش داشته باشید. شما بهتر از هر کس می دانید که آن چه چیزی است. مراقبت از سلامتی و تندرستی خود در ایام نامطمئن و سخت یک ابزار قدرتمند برای حمایت از فرزندان است.

برای شروع شما، چند ایده که والدین و مراقبان به ما گفته اند می تواند مفید باشد:

- سعی کنید برای اصول اولیه وقت بگذارید - غذاهایی را انتخاب کنید که به شما انرژی خوبی می دهند، روال خوابی ایجاد کنید که به شما احساس طراوت می دهد و از هوای تازه و ورزش لذت ببرید.
- به سطوح استرس خود توجه کنید و متوجه زمانی باشید که شروع می کنید به احساس این که تحت فشار هستید. از این به عنوان نشانه ای برای استراحت استفاده کنید. در طول روز استراحت های کوچکی داشته باشید تا فقط "باشید" یا مشغول کاری شوید که دوست دارید انجام دهید.
- هنگامی که شروع به احساس اضطراب یا ناراحتی می کنید، چند نفس عمیق و آهسته بکشید.
- سعی کنید فقط به افکار خود گوش دهید و بدون قضاوت یا منکر آنها شدن به آنها توجه کنید. حتی پنج دقیقه از این نوع تفکر آرام می تواند تأثیر مثبتی داشته باشد.
- با خود مهربان باشید. به خود استراحت دهید؛ شما دارید در حد توانتان تلاش می کنید.

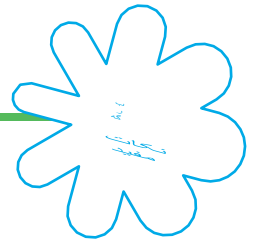
در مورد بازگشت به مدرسه با فرزند خود صحبت کنید

مدتی وقت بگذارید و فکر کنید که بازگشت به مدرسه ممکن است برای فرزند شما چگونه به نظر برسد و با فرزند خود در مورد آنچه باید انتظار داشته باشد صحبت کنید. کودکان ممکن است به هر دلیلی در مورد بازگشت به مدرسه عصبی شوند. مهم است که به آنها اجازه دهید تا نگرانی های خود را بیان کنند، و همچنین به آنها کمک کنید تا بخشهایی از مدرسه را که از آنها لذت می برند و بیشتر منتظر آنها هستند، به خاطر بیاورند.

به طور مرتب با فرزند خود در تماس باشید، زیرا احتمالاً عواطف و احساسات آنها روز به روز یا هفته به هفته تغییر خواهد کرد. شما می توانید هر گونه ترسی را به عنوان واکنشی به عدم اطمینان عادی کنید و می توانید دوباره به آنها اطمینان دهید. اگرچه موارد با هم فرق می کنند، اما آنها می توانند مدیریت کنند و بزرگترها برای کمک به آنها حضور دارند.

یادآوری نکات مثبت بازگشت به مدرسه برای فرزندان، مانند دیدن مجدد دوستانشان، می تواند مفید باشد. شاید با هم فهرستی تهیه کنید که درباره چه چیزی هیجان زده هستند. به فرزندان خود یادآوری کنید که با شروع مدرسه، صرف نظر از این که این بازگشت حضوری، مجازی یا ترکیبی باشد، آنها از حمایت و امنیت برخوردار خواهند بود.





به انتقال های خاص توجه داشته باشید

بازگشت به مدرسه برای کسانی که در سال تحصیلی پیش رو گذار مهم دیگری را تجربه می کنند، معنا و چالش های خاصی دارد.

به عنوان مثال، کوچکترین دانش آموزان ما که سال گذشته مهد کودک را شروع کردند، امسال با بازگشت آموزش حضوری، تجربه متفاوتی خواهند داشت. با آنها در مورد آنچه ممکن است متفاوت باشد صحبت کنید، مانند فرصت های بیشتر برای بازی با دوستان و شانس های متفاوت برای پرسیدن سوالاتی در خصوص تحصیلشان.

به طور مشابه، دانش آموزانی که دبیرستان را شروع می کنند یا به مدرسه جدیدی نقل مکان می کنند، ممکن است بیش از حالت عادی عصبی باشند، زیرا تجربه های معمول انتقال، مانند بازدید پیشاپیش از مدرسه را نداشته اند. هر گونه فرصتی را از هیئت مدیره خود بگیرید تا به صورت مجازی یا مستقیم بازدیدهایی از مدرسه انجام دهید. در خصوص کودکان بزرگتر، جهت اطلاع بیشتر، وب سایت مدرسه یا هیئت مدیره را با هم ببینید، یا اطلاعات ارسال شده به خانه را مرور کنید. به فرزند خود اطمینان خاطر دهید که بسیاری از افراد بزرگسال مهربان در مدرسه خواهند بود تا برای راهنمایی در مدرسه جدیدشان به آنها کمک کنند.

در نهایت، برخی از دانش آموزان برای یک سال اضافی به مدرسه باز می گردند، زیرا به دلیل همه گیری در کلاس 12 آنها وقفه افتاد. اگر فرزندی در این گروه دارید، از فقدان هایی که تجربه کرده اند و تغییرات برنامه های آنها مطلع هستید. فرزند شما ممکن است به اطمینان خاطر مجدد و حمایت بیشتری نیاز داشته باشد، زیرا احتمالاً قصد نداشته است به مدرسه برگردد و ممکن است در مورد این بازگشت غیر منتظره احساسات متفاوتی داشته باشد.

معرفی روالهای آشنا را شروع کنید

با نزدیک شدن به پایان تابستان، ممکن است بخواهید به تدریج برگشت به برنامه ای را شروع کنید که به برنامه ای که در زمان مدرسه استفاده می کنید نزدیک تر است. این ممکن است به معنی کمی زودتر خوابیدن، زودتر بیدار شدن یا در زمان های منظم تری غذا خوردن، باشد. شما می توانید طبق معمول شروع به جمع آوری لوازم مدرسه کنید.

برای کودکان کوچکتر، تمرین مدرسه می تواند مفید باشد. به عنوان مثال، تا مدرسه با هم پیاده روی کنید، یا با تعدادی از دوست ها دیدارهایی ترتیب دهید تا به بودن با دیگران عادت کنند.

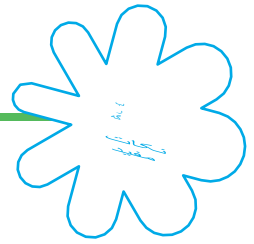
در خصوص کودکان بزرگتر، می توانید آنها را تشویق کنید تا تشخیص دهند که روتین های آنها می تواند مانند چه چیزی باشد، و برنامه ای برای بازگشت به روتین های منظم درست کنند.

شیوه هایی برای گشودن باب صحبت برای بازگشت به مدرسه

در بحث با فرزند خود، این سوالات را مطرح کنید:

- با شروع این سال تحصیلی مشتاق ارتباط گرفتن با چه کسی هستی؟
- کاری که امیدواری در طول سال تحصیلی انجام دهی چیست؟
- در طول آموزش از راه دور چه راهکارهایی برای تو خیلی موثر بوده است؟ آیا مواردی وجود دارد که بتوانیم بر اساس آنها پیش برویم؟
- در مورد این سال تحصیلی چه احساسی داری؟
- برای چه چیزی هیجان داری؟
- آیا چیزی وجود دارد که کمی نگرانش باشی؟
- چگونه می توانم به تو کمک کنم تا در مورد مدرسه احساس راحتی کنی؟





چگونه می توانم اطلاعات بیشتری کسب کنم؟

- وب سایت شورای آموزش و پرورش را برای اطلاعات به روز در خصوص آنچه باید انتظار داشت و آخرین تغییرات/ اطلاعات بررسی کنید.
- اخبار و اطلاعیه ها و دستورالعمل های بهداشت عمومی را دنبال کنید.
- ایده های مربوط به مراقبت از خود را از [برگه نکات مفید مراقبت از خود](#) ما دریافت کنید.
- برخی از [فعالیت های روزانه بهداشت روانی](#) را امتحان کنید.

برای اطلاعات بیشتر در مورد سلامت روان و COVID-19 به بخش [COVID-19](#) / [بازگشت به مدرسه](#) سایت ما مراجعه کنید.

به وب سایت هایی با اطلاعات بیشتر مراجعه کنید:

[سلامت روان کودکان انتاریو](#)

[بنیاد روانشناسی کانادا](#)

[Anxiety Canada](#)

[Wellness Together Canada](#)

[COVID-19 مرکز منابع سلامت روان جوانان](#)

[تلفن راهنمای کودکان](#)

[Parents For Diversity](#)

