



كيف تساعد طفلك على العودة إلى المدرسة وهو بصحة نفسية جيدة

عندما يستعد الطلاب للعودة إلى المدرسة، أو لارتياح مدرسة جديدة لأول مرة، قد يواجهون مزيجاً من المشاعر. من الطبيعي أن يشعر الطلاب وأهاليهم ومقدمو الرعاية لهم بالإثارة والتوتر خلال هذه الفترة الانتقالية.

طوّر هذا المورد لمساعدة الأهالي/مقدمي الرعاية في توجيه أطفالهم ودعمهم أثناء عودتهم إلى المدرسة. غالباً ما تحدث "العودة إلى المدرسة" في الخريف من كل عام، ولكن بالنسبة لبعض الطلاب، قد يكون ذلك بعد غياب طويل أو عند بدء ارتياح مدرسة جديدة.

ملحوظة: برغم أننا نستخدم مصطلح "طفل" في جميع أجزاء هذه الوثيقة، فإننا ندرك أن الطفل الذي تتولى رعايته قد يكون مرافقاً أو شاباً بالغاً.

طرق لدعم طفلك أثناء العودة إلى المدرسة

تذكر أهمية عافيتك الشخصية

كثيراً ما يذكر الآباء ومقدمو الرعاية أن العودة إلى المدرسة هي فترة مرهقة. برغم أن الروتين والاتساق اللذين يميزان العام الدراسي مرحب بهما، إلا أنهما يأتيان مع ضغط أكبر للالتزام بالجدول الزمني ووقت أقل للاسترخاء معاً كعائلة. يشعر العديد من الآباء ومقدمي الرعاية أيضاً بالقلق بشأن كيفية سير الأمور في المدرسة بالنسبة لطفلهم، خاصة إذا لم تكن المدرسة تجربة جيدة لهم أو لأطفالهم في الماضي. في الأسابيع التي تسبق الفترة الانتقالية، من المهم أن تخصص بعض الوقت كل يوم لتفعل شيئاً لنفسك. تعد العناية بصحتك النفسية وعافيتك أداة مهمة لدعم طفلك.

فيما يلي بعض الأفكار المفيدة من أهالي/مقدمي الرعاية في جميع أنحاء أونتاريو:

- حاول تخصيص بعض الوقت للأساسيات - ضع روتيناً للنوم يجعلك تشعر بالراحة، اخرج وحرك جسمك بقدر الإمكان.
- خذ عدة أنفاس عميقة وبطيئة عندما تبدأ تشعر بالقلق أو التوتر.
- حاول الاستماع إلى أفكارك فحسب، وتدرّب على ملاحظتها دون الحكم عليها أو محاولة التخلص منها. حتى خمس دقائق من هذا النوع من التأمل الهادئ قد يكون لها تأثير إيجابي.
- تواصل مع صديق أو أحد أفراد الأسرة أو أحد أفراد المجتمع الذي يساعدك على الشعور بالدعم.

تحدث مع طفلك عن العودة إلى المدرسة

خذ بعض الوقت للتفكير في الشكل الذي قد تبدو عليه العودة إلى المدرسة لطفلك وتحدث معه حول ما يمكنه توقعه. من المهم توفير مساحة لهم لمشاركة مخاوفهم والاعتراف بمخاوفهم ومساعدتهم على تذكر أجزاء المدرسة التي يستمتعون بها/يتحمسون لها.

بالنسبة لبعض الطلاب، قد يفيد إعدادهم عن طريق اللعب والقصص. إن التدريب على المدرسة معاً عن طريق اللعب وقراءة الكتب معاً حول المدرسة يمكن أن يساعدكم على فهم ما يمكن توقعه.



بالنسبة لبعض الطلاب، يكون الحديث عن المدرسة مفيداً، فيما يلي بعض تلميحات بدء المحادثة التي يمكنك استخدامها:

- ما الذي تحب أن تتعلمه في المدرسة؟
- ما الشيء الوحيد الذي تتمنى أن تفعله خلال العام الدراسي؟
- ما شعورك تجاه هذا العام الدراسي؟
- ما الشيء الوحيد الذي تشعر بالإثارة تجاهه؟
- هل هناك أي شيء تشعر بالقلق إزاءه؟
- كيف يمكنك مساعدتك على الشعور بالراحة تجاه المدرسة؟

ابدا التعريف بالإجراءات المألوفة

وأنت تستعد للعودة إلى المدرسة، يُستحب أن تبدأ تدريباً في العودة إلى جدول زمني قريب من الجدول الذي تستخدمه أثناء العام الدراسي (مثل الخلود إلى النوم مبكراً، والاستيقاظ مبكراً، وتناول الطعام في أوقات أكثر انتظاماً). أشرك طفلك (أطفالك) عن طريق وضع الجدول معاً وتحديد المنبهات والتذكيرات لمساعدتهم على الالتزام به.

بالنسبة لبعض الأطفال، قد يفيد التدريب (مثل المشي إلى المدرسة معاً، والتخطيط للقاء زملاء الدراسة الآخرين قبل بدء المدرسة، والوصول إلى الحسابات والمعلومات عبر الإنترنت).

بالنسبة للمراهقين، يمكنك تشجيعهم على تحديد الشكل الذي قد يبدو عليه روتينهم ومن ثم وضع خطة للعودة إلى الروتين العادي. اسألهم أين يمكنك أن تساعد في دعمهم في تنفيذ الخطة.

إذا كان طفلك أو ابنك المراهق يتوجه بصورة مستقلة إلى المدرسة، يمكنك دعمه بالعثور على طريق آمن إلى المدرسة و/أو العثور على خطوط الحافلات ومحطاتها حتى يشعر بالثقة بمجرد بدء الدراسة.

ملاحظة ومعالجة الضغوط المرتبطة بالعودة إلى المدرسة

برغم أن بعض الطلاب سيكونون متحمسين للعودة إلى المدرسة، فإن الكثير منهم سيشعرون بالتوتر أيضاً. قد يشعر بعض الشبان بقلق شديد بشأن البدء من جديد وجول ما سيحمله العام الدراسي الجديد. قد يظهر التوتر والقلق بطرق مختلفة. قد يخبرك طفلك بأنه يشعر بالخوف أو الإرهاق. قد تلاحظ أموراً مثل الصداع المتكرر أو صعوبة النوم أو التهيج. قد يبدو طفلك منعزلاً، أو متعباً للغاية أو مضطرباً.

هناك طرق عديدة يمكنك من خلالها مساعدة طفلك إذا شعر بالتوتر أو القلق:

- ساعد طفلك على إيجاد طرق للتعامل مع مشاعر القلق (على سبيل المثال، اسأله عما نجح معه في الماضي، جرب بعض [تقنيات التأمل أو التنفس](#)).
- ساعد طفلك على إيجاد طرق لتقليل التوتر نفسه (على سبيل المثال، إذا كان يشعر بالقلق من أن يتوه أثناء محاولته العثور على صفه الدراسي في مدرسة جديدة، احجز زيارة للتعرف على تصميم المدرسة).
- لا يمكن تجنب جميع أنواع التوتر، لكن يمكن تقليلها في بعض الأحيان. من المهم أن تكون لديك أدوات واستراتيجيات جاهزة للتعامل مع التوتر حتى يتمكن طفلك من الاستمتاع بأجزاء المدرسة التي تجعله يشعر بالسعادة والتواصل والتعلم.
- إذا كانت لديك أسئلة أو مخاوف، فكر في التواصل مع مدرسة طفلك. إذا كان طفلك سيبدأ ارتياد مدرسة جديدة، اتصل بالمدرسة للتواصل مع الموظف المناسب.

تفضل بزيارة هذين الموقعين لمزيد من المعلومات الرائعة:

- <https://www.family.cmho.org/back-to-school-tips/>
- <https://kidshelpphone.ca/get-info/kids-help-phones-ultimate-back-school-guide/>

