

لدعم الصحة العقلية للمراهق

1

ساعد ابنك المراهق على معرفة أنه ينتمي إلى المجتمع المدرسي.

- تحدّث قليلاً عن المدرسة وأنت في المنزل. أخبر ابنك المراهق بما تراه يتعلمه ويحقّقه.
- ادعم مشاركة ابنك المراهق في الأنشطة اللامنهجية.

2

ادعم علاقة ابنك المراهق بمعلمه.

- اسأل ابنك المراهق عن المعلمين أو البالغين الآخرين في المدرسة الذين يشعرون بدعمهم.
- احرص على أن يكون المعلم أو مستشار المدرسة على علم بما إذا كان ابنك المراهق يشعر بوحدة أو أنه غير مُرحَّب به في المدرسة.

3

حاول تجربة التقاليد العائلية والمدرسية سوياً.

- شجع ابنك المراهق على المشاركة مع أصدقائه ومعلميه بشأن التقاليد الثقافية أو العائلية التي تهتم أسرتك أو مجتمعك.
- شارك في التقاليد المدرسية مع ابنك المراهق (على سبيل المثال: حضور الحفلات المدرسية).

4

ادعم السلوكيات التي تبني النجاح والرفاهية.

- تحدّث عن عادات النوم الصحية واجعلها نموذجاً (على سبيل المثال: وقت النوم المبكر، والمنتظم).
- شجع الأنشطة التي تتوافق مع اهتمامات ابنك المراهق والتي تبني مهارات حل المشكلات (أمثلة: الرياضة، واليوجا، والموسيقى، والمسرح).

5

استمر في بناء علاقات الاحتضان في المنزل.

- استمتعوا معاً كعائلة من خلال ممارسة الألعاب، وصنع الطعام سوياً، وقضاء ليلة في مشاهدة فيلم عائلي، وما إلى ذلك.
- أجر محادثات يومية بسيطة مع ابنك المراهق حول المدرسة والأصدقاء وغيرها من الأشياء.

أنا أعلم أن فصولك الدراسية أكثر صعوبة هذه السنة،
غير أنني خور بطريقتك في _____

مع من يمكنك التحدّث إذا
واجهتك مشكلة في المدرسة؟

دعونا نحتفل معاً!
تذكر العام الماضي عندما...

ما الذي ينبغي عليك فعله لتحقيق هدفك؟ هل تحتاج أية
مساعدة مني؟

ما هو شعورك تجاه _____؟