

حمایت از صحت روانی نوجوان تان

من میدانم که امسال صنف های تان بیشتر چالش برانگیز است، اما من افتخار می کنم که شما

اگر شرایط در مکتب سخت باشد با چه کسی می توانید صحبت کنید؟

بیایید یکجا باهم جشن بگیریم! سال گذشته را به یاد بیاورید که ...

امروز برای رسیدن به هدف خود چه کاری باید انجام دهید؟ آیا به کمک من نیاز دارید؟

در مورد _____ چه احساس دارید؟

1 به نوجوان خود کمک کنید بدانند که به اجتماع مکتب تعلق دارد.

- اکثراً در خانه در مورد مکتب صحبت کنید! به نوجوان خود بگویید که کدام چیز را یاد می گرد و به چه چیزی دست می یابد.
- از مشارکت نوجوان خود در فعالیت های فوق نصاب درسی حمایت کنید.

2 از رابطه نوجوان خود با معلمین اش حمایت کنید.

- از نوجوان خود پرسان کنید که از کدام معلمین یا سایر بزرگسالان در مکتب احساس حمایت می کند.
- اطمینان حاصل کنید که معلم یا مکتب می داند وقتی که نوجوان شما در مکتب احساس تنهایی می کند یا در مکتب استقبال نمی شود.

3 روال ها و عنعنات خانوادگی و مکتب را یکجا تجربه کنید.

- نوجوان خود را تشویق کنید تا با دوستان و معلمین اش در مورد عنعنات فرهنگی یا خانوادگی که برای خانواده یا اجتماع شما مهم است شریک سازد.
- با نوجوان خود در عنعنات مدرسه شرکت کنید (مثال: شرکت در کنسرت های مکتب).

4 از رفتارهای حمایت کنید که باعث موفقیت و تندرستی می شوند.

- در مورد عادات خواب سالم صحبت کنید و سرمشق کنید (مثال: زمان خواب زودهنگام و منظم).
- فعالیت های را ترویج کنید که با علاقه های نوجوان شما هماهنگ است و مهارت های حل مسئله را ایجاد می کند. (مثال ها: ورزش، یوگا، موسیقی، تئاتر).

5 به ایجاد روابط پرورشی در خانه ادامه دهید.

- با بازی کردن، تهیه کردن غذا، دیدن یک فیلم یکجا با خانواده در شب و غیره به عنوان یک خانواده در کنار هم خوش بگذرانید.
- محاوره های ساده و روزانه با نوجوان تان در مورد مکتب، دوستان و موارد دیگر داشته باشید.