

## لدعم الصحة العقلية لطفلك

1

### ساعد طفلك على معرفة أنه ينتمي إلى المجتمع المدرسي.

- تحدّث قليلاً عن المدرسة وأنت في المنزل! اسأل عن الواجب المنزلي، والأطفال الآخرين وعن معلم الفصل. اثن على كل جديد يتعلمه.
- ادعم مشاركة طفلك في الأنشطة اللامنهجية (مثل الألعاب الرياضية أو برامج ما بعد المدرسة). تحدّث معه عما يود تجربته.

هل تؤمن بكل هذه الأشياء الجديدة التي تتعلمها؟

2

### ادعم علاقة طفلك بمعلمه.

- اسأل طفلك عن الأشخاص الذين يعرفهم سواء كانوا معلمين أم أشخاص بالغين آخرين.
- احرص على أن يكون المعلم أو مستشار المدرسة على علم بما إذا كان طفلك يشعر بوحدة أو أنه غير مُرَحَّب به في المدرسة.

من هو الشخص البالغ الذي له مكانة خاصة عندك؟

3

### حاول تجربة روتين العائلة والمدرسة وتقاليدهما مع طفلك.

- استعن بأعمال الأسرة الروتينية التي تعزز الهيكلية، والمسؤولية، وتُضفي جِوًّا من المرح (على سبيل المثال: ترديد أغنية سخيفة أثناء إخراج القمامة سويًا).
- احتفل بالتقاليد المدرسية مع طفلك (على سبيل المثال: حضور الحفلات المدرسية).

لنجعل هذا تقليد عائلي ممتع.

4

### ادعم السلوكيات التي تبني النجاح والرفاهية.

- تحدّث عن عادات النوم الصحية، مثل تحديد موعد نوم منتظم.
- شجع على الأنشطة التي تبني التركيز والتحكم في النفس، مثل لعب ألعاب الطاولة واتباع جدول يومي.

فلنعد أنفسنا ليوم جيد.

5

### استمر في بناء علاقات جيدة في المنزل.

- استمتعوا معًا كعائلة من خلال ممارسة الألعاب، وصنع الطعام سويًا، وقضاء ليلة في مشاهدة فيلم عائلي، وغيرها.
- أجر محادثات يومية بسيطة مع طفلك حول المدرسة والأصدقاء وغيرها من الأشياء.

ما هو شعورك تجاه \_\_\_\_\_؟