

## حمایت از صحت روانی فرزندتان

1

### به فرزندتان کمک کنید بدانند که به اجتماع مکتب تعلق دارد.

- اکثراً در خانه در مورد مکتب صحبت کنید! در مورد کار مکتب، سایر اطفال در صنف و معلمشان پرسش کنید. آنچه را که می آموزد جشن بگیرید.
- از مشارکت فرزندتان در فعالیت های فوق نصاب درسی (مانند ورزش یا برنامه های بعد از مکتب) حمایت کنید. با او در مورد آنچه می خواهد امتحان کند صحبت کنید.

### از رابطه فرزندتان با معلمش حمایت کنید.

- از فرزندتان پرسش کنید که کدام معلمین یا دیگر بزرگسالان مکتب را می شناسد.
- اطمینان حاصل کنید که معلم یا مکتب می داند وقتی که فرزند شما در مکتب احساس تنهایی می کند یا در مکتب استقبال نمی شود.

2

### روالها و عنعنات خانوادگی و مکتب را یکجا تجربه کنید.

- از روال های خانگی استفاده کنید که ساختار، مسئولیت پذیری و سرگرمی را ترویج می کند (مثال: خواندن یک آهنگ احمقانه در حالی که سطل کثافات را یکجا باهم بیرون می آورید).
- عنعنات مکتب را با فرزندتان جشن بگیرید (مثال: اشتراک کردن در کنسرت های مکتب).

3

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

- در مورد عادات خواب سالم صحبت کنید، مانند تعیین زمان خواب منظم.
- فعالیت های را تشویق کنید که تمرکز و کنترل خودی را ایجاد می کند، مانند بازی های رومیزی و پیروی از یک تقسیم اوقات روزانه.

4

### به ایجاد روابط خوب در خانه ادامه دهید.

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

5

آیا می توانید همه این چیزهای جدیدی را که یاد می گیرید باور کنید؟

کدام بزرگسال در مکتب برای شما خاص است؟

ببایید این را سرگرم کننده بسازیم،  
عنقه خانوادگی.

ببایید خودمان را برای یک روز خوب  
آماده کنیم.

در مورد \_\_\_\_\_ چه احساس دارید؟