

ولي الأمر ومقدم الرعاية بدايات المحادثة

المدرسة الابتدائية



استخدم التوجيهات الواردة أدناه للمساعدة في بدء المناقشات مع طفلك حول الصحة الاجتماعية، والصحة النفسية، والصحة والسلامة الشخصية.

ستجد في هذا المستند سلسلة من التوجيهات المربّطة حسب الموضوع. يتضمن كل موضوع ما يلي:

نصائح للمحادثات

يرد أدناه بعض النصائح لإجراء محادثات هادفة مع طفلك:

- ✓ كن فضوليًا — اطرح الأسئلة دون إصدار أحكام.
- ✓ كن متفتح الذهن — تذكر كيف كان حال الأطفال في عمره، والأمور المهمة بالنسبة لهم في ذلك الوقت.
- ✓ استمع — امنحه فرصة للتحدث باستفاضة واطرح الأسئلة التي لا يمكن الإجابة عنها بكلمة واحدة.
- ✓ تعاطف - ابحث عن فرص لمشاركة تجربة واقعية مماثلة لما يقوله طفلك وتأكد مشاعره.
- ✓ البحث معًا — في بعض الأحيان قد لا نعرف إجابة سؤال ما (ولا بأس بذلك!). اغتنم هذه الفرصة لتقدم لطفلك نموذجًا عن كيفية العثور على مصادر موثوقة على الإنترنت.

▶ تعريف بالموضوع مناسب للأطفال وملائم لأعمارهم؛

▶ يتضمن قسم "السؤال" سؤالًا أوليًا؛

▶ ويتضمن قسم "المتابعة" سؤالًا (أسئلة) إضافيًا؛

▶ ويقدم قسم "المضي قدمًا" إرشادات وأفكارًا حول كيفية متابعة المحادثة لمعرفة المزيد من المعلومات.



الصحة الاجتماعية

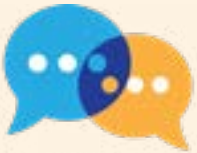
تشير الصحة الاجتماعية إلى كيفية التعايش مع الآخرين، وتكوين صداقات، والتعاون معًا. حيث تساعدنا على المشاركة، والاستماع، والتعامل بلطف، وحل المشكلات بطريقة إيجابية!

الصحة النفسية

تشير الصحة النفسية إلى طريقة تفكيرنا، وشعورنا، وتعاملنا مع مشاعرنا. حيث تساعدنا على مواجهة التحديات، واتخاذ قرارات سليمة، والاستمتاع بالحياة. فالعناية بصحتنا النفسية لا تقل أهمية عن العناية بصحة أجسامنا!

الصحة والسلامة الشخصية

تشير الصحة والسلامة الشخصية إلى فهم أجسامنا واحترامها، وتعلم كيفية وضع حدود شخصية، ومعاملة الآخرين بلطف واحترام. كما تشمل معرفة كيفية الحفاظ على سلامتنا، وكيفية طلب المساعدة من البالغين الموثوقين عندما نكون لدينا أسئلة.



BEYOND THE CHECK-IN

تمكين الحوار بين أولياء الأمور والطلاب حول الصحة



الصحة الاجتماعية



السؤال

إذا كنا سنذهب إلى الحديقة، من ستحضر معك من صفك ولماذا؟

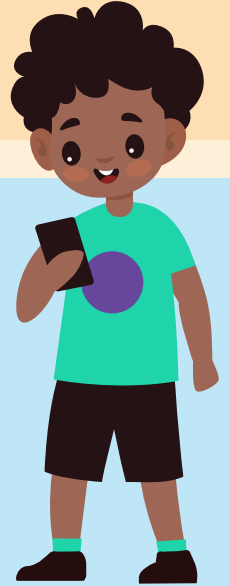
المتابعة

إذا كنت تلعب لعبة على الإنترنت وراسلك شخص لا تعرفه، كيف سترد عليه؟

ما هي بعض الطرق التي يمكنك من خلالها معرفة ما إذا كان من الآمن التحدث مع شخص ما أو اللعب معه عبر الإنترنت؟

المضي قدماً

استفد من هذا التوجيه لبدء التحدث مع طفلك حول الأشخاص الذين يجب أو لا يجب التحدث معهم عبر الإنترنت. تعاون معه لتحديد طرق لمعرفة متى يكون من المناسب تكوين صداقة مع شخص ما أو التحدث مع شخص ما عبر الإنترنت.



السؤال

ما أنواع الأنشطة التي تحب ممارستها على جهازك؟

المتابعة

▶ عندما يكون لديك وقت للعب على جهازك، كيف تقرر ما الذي ستلعبه؟

▶ كيف يمكنك معرفة ما إذا كنت قد قضيت الكثير من الوقت أمام جهازك؟

▶ ما هي الأنشطة الأكثر متعة التي تمارسها على أجهزتك؟ هل هناك أي أنشطة محببة؟

▶ هل هناك أنشطة تتمنى أن تعرف كيفية ممارستها على جهازك؟

▶ هل تلاحظ المشاعر التي تتناوب عندما تقضي الكثير من الوقت أمام جهازك؟

▶ كيف سيكون شعورك إذا لم تكن لديك فرصة للعب على جهازك؟

▶ إذا قضينا وقتاً أقل على الأجهزة، ما الذي سيحدث برأيك؟

المضي قدماً

يمكن الاستفادة من هذا التوجيه لإجراء مناقشة مع طفلك حول الأنشطة التي يمارسها على الإنترنت. يمكن أن تؤدي أسئلة المتابعة إلى إبرام اتفاق حول الوقت الذي يمكنه فيه استخدام جهازه ومدة استخدامه له. تتضمن بعض الأمثلة على ذلك ما يلي:

▶ الاستخدام بشكل مقتصد (الشاشة قبل النوم)

▶ الاستخدام باعتدال (ألعاب الفيديو)

▶ الاستخدام بحرية (مكالمة مع الجدة عبر FaceTime)



الصحة النفسية



السؤال

كيف كنت لطيفًا اليوم؟

المتابعة

- ▶ كيف تتعامل بلطف عبر الإنترنت كما تتعامل بلطف في الواقع؟ ما الفرق؟
- ▶ كيف يكون التعامل بلطف أسهل على الإنترنت؟ كيف يكون الأمر أصعب؟

المضي قدمًا

تحدث مع طفلك عن الطرق المختلفة التي يمكنك من خلالها إظهار اللطف. يمكن استخدام أسئلة المتابعة لبدء مناقشات حول التعامل بلطف في الواقع وعلى الإنترنت (حتى في حال عدم رؤية الشخص أو معرفته). بالنسبة للأطفال الأكبر سنًا، يمكنك مقارنة الطرق الأسهل للتعامل بلطف أو حتى بفضافة في الواقع أو على الإنترنت.

السؤال

استنادًا إلى يومك، ما اللون المفضل لديك؟

المتابعة

- ▶ ما الأمور التي تجعلك سعيدًا؟ هل تشعر بالحنن؟ هل تشعر بالغضب؟
- ▶ عندما ينتابك شعور قوي مثل الحزن أو الغضب، ما الأنشطة التي يمكنك ممارستها لمساعدة نفسك على الشعور بالتحسن؟
- ▶ عندما تنتابك هذه المشاعر القوية، ما الذي تشاهده أو تستمع إليه لمساعدتك على الشعور بالتحسن، أو في بعض الأحيان الشعور بالسوء؟



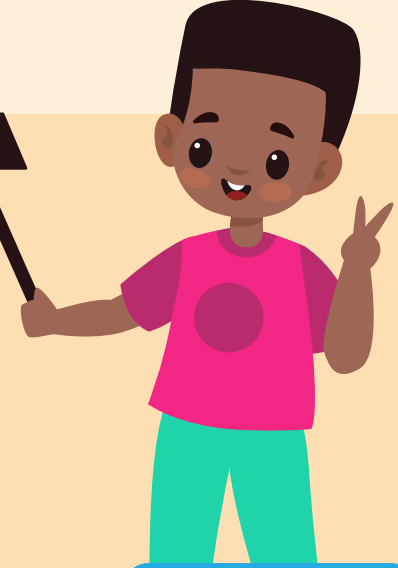
المضي قدمًا

يمكن استخدام هذا التوجيه الرائع يوميًا. حيث تؤدي إلى إجراء محادثات لمعرفة مشاعر طفلك وتمنحك فرصة لدعم مشاعره. ليس الغرض معرفة ما إذا كان الطفل يشعر بالتحسن أم بالسوء، بل الغرض هو معرفة الأفعال المترتبة على الإحساس بهذا الشعور ومن الأمثلة على ذلك أن تخبر طفلك أنه لا بأس من الشعور بالغضب، ولكن ليس من المقبول أن تضرب أو ترمي الأشياء عندما تغضب.





الصحة والسلامة الشخصية



السؤال

إذا كنت في فقاعة، فمن الذي ستسمح له بالدخول إلى مساحة
الفقاعة الخاصة بك؟

المتابعة

- ▶ كيف تريد أن يسألك شخص ما إذا كان بإمكانه الانضمام إليك في فقاعتك؟
- ▶ ما هي بعض الأسباب التي قد تجعلك لا ترغب في انضمام شخص ما إلى فقاعتك؟

المضي قدمًا

يساعد استخدام فكرة التواجد في فقاعة الأطفال في فهم مفهوم المساحة والحدود الشخصية. يمكن أن تؤدي المناقشة إلى مساعدة طفلك في معرفة أنه من الطبيعي عدم السماح لأي شخص بالتواجد في مساحته الخاصة، ومشاركة طرق تساعده في توضيح عدم رغبته في أن يتواجد أحد في مساحته الخاصة بعد الآن. في هذه المحادثة، يجب أن يعرف طفلك أنه لا بأس من أن يكون لديه حدود، بل يجب أن يكون لديه حدود. اطلب من طفلك أن يتدرب معك على كيفية التعبير عن عدم رغبته في دخول شخص ما إلى فقاعته الخاصة.

السؤال

هل سبق لك أن كنت مع شخص ما ولم يعجبك طريقة تعامله معك؟ (إذا كانت الإجابة نعم، اطلب منه التوضيح).

المتابعة

كيف ستخبر شخصًا ما أن طريقته في التعامل معك لم تعد تعجبك؟

المضي قدمًا

في هذه المحادثة، تحدث مع طفلك عن الطرق المختلفة التي يمكنه من خلالها الدفاع عن نفسه أو إخراج نفسه من الموقف عندما لا يشعر بالراحة مع شخص ما. تشمل المتابعة الإضافية تحديد البالغين الموثوقين الذين يمكن لطفلك الذهاب إليهم إذا كان في المدرسة، أو المنزل، أو الأماكن الأخرى التي يذهب إليها بانتظام.