

ولي الأمر ومقدم الرعاية بدايات المحادثة

المدرسة الثانوية

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

نصائح للمحادثات

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

- ▶ تعريف بالموضوع مناسب للأطفال وملائم لأعمارهم؛
- ▶ يتضمن قسم "السؤال" سؤالاً أولياً؛
- ▶ ويتضمن قسم "المتابعة" سؤالاً (أسئلة) إضافياً؛
- ▶ ويقدم قسم "المضي قدماً" إرشادات وأفكاراً حول كيفية متابعة المحادثة لمعرفة المزيد من المعلومات.

يرد أدناه بعض النصائح لإجراء محادثات هادفة مع طفلك:

- ✓ كن فضولياً — 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 ماثلة لما يقوله طفلك وتأكد من مشاعره.
- ✓ البحث معاً — في بعض الأحيان قد لا تعرف إجابة سؤال ما (ولا بأس بذلك!). اغتنم هذه الفرصة لتقدم لطفلك نموذجاً عن كيفية العثور على مصادر موثوقة على الإنترنت.

الصحة الاجتماعية

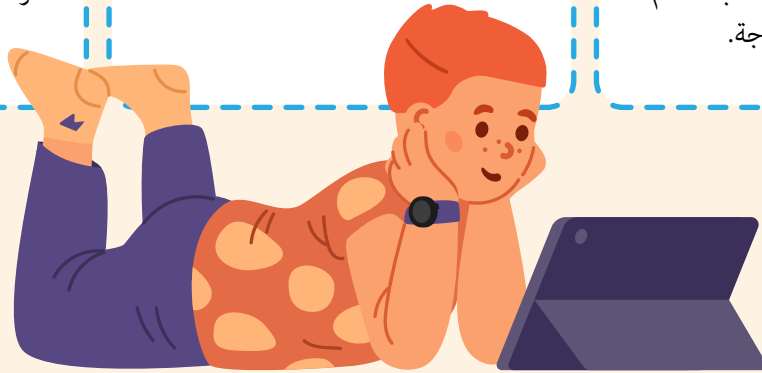
الصحة الاجتماعية هي القدرة على بناء علاقات إيجابية والحفاظ عليها، والتواصل بفعالية، والتعامل مع المواقف الاجتماعية بطريقة صحية. وتتضمن احترام الحدود، وحل النزاعات، وإظهار التعاطف، وإنشاء علاقات ذات مغزى تدعم العافية النفسية. وتشمل أيضاً بصمتنا الرقمية/ الإلكترونية (ما ننشره، ونعجب به، ونشاركه، ونرسله).

الصحة النفسية

الصحة النفسية هي عافيتنا العاطفية، والنفسية، والاجتماعية. فهي تؤثر على طريقة تفكيرنا، وشعورنا، وتعاملنا مع الضغوط، والعلاقات، والتحديات. الاعتناء بصحتنا النفسية يعني التعرف على مشاعرنا والتعامل مع الضغوطات بطرق صحية وطلب الدعم عند الحاجة للحفاظ على التوازن والعافية.

الصحة والسلامة الشخصية

تتعلق الصحة والسلامة الشخصية بفهم جسمك وعلاقاتك وحدودك الشخصية واحترامهم. وتشمل الحصول على معلومات دقيقة عن التطور البشري، والموافقة، والعلاقات الآمنة والصحية، والصحة الإنجابية. كما تتضمن الصحة والسلامة الشخصية اتخاذ قرارات مستنيرة، وممارسة احترام الذات، ومعرفة أماكن طلب الدعم والمعلومات الموثوقة عند الحاجة.



BEYOND THE CHECK-IN

تمكين الحوار بين أولياء الأمور والطلاب حول الصحة



BEYOND THE CHECK-IN
تمكين الحوار بين أولياء الأمور والطلاب حول الصحة

الصحة الاجتماعية



السؤال

كيف تتحكم في استخدامك لوسائل الإعلام والتكنولوجيا بطرق تفيد صحتك الاجتماعية؟ هل هناك أي محتوى محدد تشاهده و/أو تشغله و/أو تستمع إليه يفيد صحتك الاجتماعية؟

المتابعة

- ▶ كيف تتفاعل عبر الإنترنت بشكل مختلف عن الحياة الواقعية؟
- ▶ كيف يؤثر المحتوى الذي تتصفح على وسائل التواصل الاجتماعي/عبر الإنترنت على الطريقة التي ترى بها نفسك والآخرين؟
- ▶ عندما تمر بلحظات من عدم الأمان أو تجد صعوبة في مشاركة مشاعرك شخصياً، هل تلجأ إلى الإنترنت أو تستخدم وسائل التواصل الاجتماعي للتعبير عن نفسك؟ إذا كان الأمر كذلك، فما الذي تقوله أو تفعله؟

المضي قدماً

استخدم هذا التوجيه لبدء التحدث مع ابنك المراهق حول إدارة تواجده ومجتمعه على الإنترنت. تساعد هذه المحادثات في التعامل بفاعلية مع الحياة الرقمية اليوم وفي تحديد كيف يتعامل ابنك المراهق معها باعتبارها مورداً وليس مصدرًا. شجّع ابنك المراهق على متابعة المنصات، التي تساعد في بناء علاقات هادفة وتعزز صحته الاجتماعية والنفسية، والاشتراك فيها. يمكن أن تزيد هذه الحوارات من قدرتك على مساعدة ابنك المراهق في تحقيق التوازن بين التفاعلات التي تحدث عبر الإنترنت وفي الحياة الواقعية.

الصحة النفسية

السؤال

كيف تؤثر وسائل التواصل الاجتماعي على صحتك النفسية؟

المتابعة

▶ كيف تؤثر حالتك العاطفية على نوع المحتوى الذي تتصفح على وسائل الإعلام؟ أود أن أرى بعض الأمثلة على المحتوى الذي تحب تصفحه. (ثم شارك بعض الأمثلة عما تحب أن تستمع إليه أو تشاهده عندما تكون في حالة عاطفية مماثلة).

المضي قدماً

▶ أعلم أن إدارة الصحة النفسية يمكن أن تكون رحلة طويلة. كيف يمكنك استخدام منصاتك الإعلامية باعتبارها مورداً لتشجيع الصحة النفسية الإيجابية؟

استخدم هذا التوجيه لفتح نقاشات حول ما يتصفحه ابنك المراهق وكيف يمكن أن يؤثر ذلك على عافيته النفسية. يجب أن تؤدي هذه المحادثات إلى حوار صحي ومستمر حول أهمية التمسك بهويتنا الخاصة، والوعي بالمحتوى الضار، ومعرفة المصادر الموثوقة وغير الموثوقة.



الصحة والسلامة الشخصية

السؤال

كيف تؤثر عليك الصور غير الواقعية للأجسام، والعلاقات، والسلوكيات الجنسية؟

المتابعة

- ▶ إذا كنت بحاجة إلى معلومات بشأن العلاقات الصحية والموافقة، فما المصدر الذي ستلجأ إليه؟ للعثور على هذه الأمثلة، هل تتصفح الإنترنت؟
- ▶ عند تصفح الإنترنت، كيف تعرف ما إذا كان الموقع أو الشخص جديراً بالثقة، خاصة فيما يتعلق بمعلوماتك الشخصية أو صورتك؟

المضي قدماً

▶ التفكير في الموقع أو الفرد الذي ذكرته: هل تثق بهم لتزويدك بالمعلومات الصحيحة عن موضوعاتك أو هوياتك المفضلة؟ لماذا قد تثق أو لا تثق بهم؟

استخدم هذا التوجيه لبدء التحدث مع ابنك المراهق حول تحديد المجتمعات والأفراد الذين يظهرون سلوكيات صحية أو سلبية في العلاقات. يمكن أن تسلط هذه الحوارات الضوء على الموافقة، والسلامة، والجوانب العاطفية لوسائل الإعلام. يمكن للحوارات المستمرة حول الصحة الجنسية فيما يتعلق بوسائل الإعلام أن تقلل من السلوكيات المحفوفة بالمخاطر وتضع حدوداً. أخبر ابنك المراهق أن العلاقات التي تظهر على وسائل الإعلام - خاصة العلاقات الجنسية - لا تعكس الواقع.