

# ولي الأمر ومقدم الرعاية بدايات المحادثة

## المدرسة الإعدادية

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

### 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 من مشاعره.
- ✓ البحث معًا — في بعض الأحيان قد لا تعرف إجابة سؤال ما (ولا بأس بذلك!). اغتنم هذه الفرصة لتقديم لطفلك نموذجًا عن كيفية العثور على مصادر موثوقة على الإنترنت.

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

- ▶ تعريف بالموضوع مناسب للأطفال وملائم لأعمارهم؛
- ▶ يتضمن قسم "السؤال" سؤالًا أوليًا؛
- ▶ يتضمن قسم "المتابعة" سؤالًا (أسئلة) إضافيًا؛
- ▶ ويقدم قسم "المضي قدمًا" إرشادات وأفكارًا حول كيفية متابعة المحادثة لمعرفة المزيد من المعلومات.

### الصحة الاجتماعية

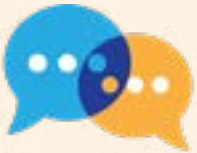
تشير الصحة الاجتماعية إلى كيفية بناء علاقات صحية مع الآخرين والحفاظ عليها. ويشمل ذلك كيفية التواصل، وتكوين الصداقات، وحل النزاعات، وإظهار الاحترام والتعاطف. تساعدنا الصحة الاجتماعية الجيدة في الشعور بالتواصل والدعم المقدم من الأشخاص المحيطين بنا. وتشمل أيضًا بصمتنا الرقمية/ الإلكترونية (ما ننشره، ونعجب به، ونشاركه، ونرسله).

### الصحة النفسية

تشير الصحة النفسية إلى طريقة تفكيرنا، وشعورنا، وتأقلمنا مع تحديات الحياة. فهو يؤثر على حالتنا المزاجية، وعواطفنا، وكيفية تعاملنا مع التوتر. يشير الاعتناء بصحتنا النفسية إلى فهم مشاعرنا، والتعامل مع التوتر بطرق صحية، ومعرفة الحالات التي تستدعي طلب المساعدة.

### الصحة والسلامة الشخصية

تشير الصحة والسلامة الشخصية إلى فهم أجسامنا، وعلاقاتنا، وعواطفنا واحترامهم. وتشمل التعرف على الحدود الشخصية، والموافقة، وكيفية اتخاذ قرارات آمنة وصحية. كما تشير الصحة والسلامة الشخصية إلى الحصول على معلومات دقيقة ومعرفة متى يجب التحدث إلى شخص بالغ موثوق بشأن الأسئلة أو المخاوف.



BEYOND THE CHECK-IN

تمكين الحوار بين أولياء الأمور والطلاب حول الصحة



# الصحة الاجتماعية

## السؤال

من الأشخاص الذين تلعب معهم عبر الإنترنت؟

## المتابعة

- ▶ كيف تحدد الأشخاص الذين تلعب معهم الألعاب عبر الإنترنت؟
- ▶ ما الفرق بين الأصدقاء الذين تعرفهم في الحياة الواقعية والأصدقاء الذين تقابلهم عبر الإنترنت؟
- ▶ كيف تتفاعل مع الأشخاص عبر الإنترنت بشكل مختلف عن تفاعلك مع شخص ما في الحياة الواقعية؟



## المضي قدماً

استخدم هذا التوجيه لمعرفة كيفية اختيار طفلك للأصدقاء الذين سيلعب معهم عبر الإنترنت، وحتى لبدء مناقشات حول كيفية تصرفنا بطريقة ما في الحياة الواقعية وبطريقة مختلفة عبر الإنترنت. أسأله عن سبب تصرف الأشخاص بشكل مختلف على الإنترنت وفي الحياة الواقعية. وهذه فرصة إضافية للبدء في مناقشة المعتقدات، والقيم، والصفات التي نبحت عنها في الصديق.





# الصحة النفسية

## السؤال

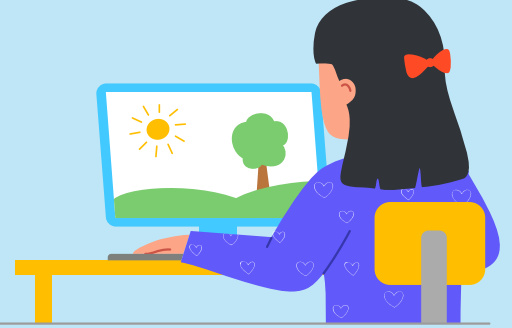
ما أنواع الأنشطة التي تحب ممارستها على جهازك؟

## المتابعة

- ▶ كيف تقرر نوع البرامج، ومقاطع الفيديو، والألعاب التي تشاهدها وتلعبها؟
- ▶ ما شعورك عند ممارسة أنشطة مختلفة عبر الإنترنت؟ هل هناك أنشطة تمنحك الطاقة؟ هل هناك أنشطة تستمتع بممارستها؟ هل هناك أنشطة تجعلك تشعر بالإحباط؟

## المضي قدمًا

يُعد هذا التوجيه جيدًا حيث يساعدك في معرفة أنواع المحتوى الذي يهتم به طفلك وسبب حبه لهذا المحتوى المحدد. اغتنم هذا الوقت للتواصل مع طفلك ومشاركة ما يعجبك أيضًا. يسمح بناء أساس من التواصل والارتباط المستمرين مع طفلك بإجراء محادثات مستقبلية قد تتطلب المزيد من الشفافية أو الانفتاح أثناء الحوار. من الجيد أيضًا أن يعبر طفلك عن كيفية شعوره عندما يشارك في أنشطة مختلفة عبر الإنترنت وكيف يؤثر ذلك على مزاجه أو مشاعره.



## السؤال

ما الحساب الذي تتابعه على وسائل التواصل الاجتماعي أو يوتيوب؟ كيف تقرر من الذي تتابعه على الإنترنت؟

## المتابعة

- ▶ برأيك، ما الجوانب التي لا يشاركها المؤثرون من حياتهم؟
- ▶ ما الأمور التي تتمنى أن يشاركها المؤثرون الذين تتابعهم عن حياتهم؟
- ▶ ما أنواع المشاعر أو الأفكار التي تراودك حول بعض المؤثرين الذين تتابعهم؟

## المضي قدمًا

استخدم هذا التوجيه للتحدث مع طفلك عن كيفية اختيار المؤثرين لمشاركة الأمور التي يرغبون في مشاركتها فقط، وكيف أنها قد لا تكون أدق تصوير لحياتهم الحقيقية. يمكن أن يؤدي هذا أيضًا في نهاية المطاف إلى إجراء محادثات حول المشاعر التي قد يشعر بها طفلك عندما يرى بعض المؤثرين وتأثيرها المحتمل على مشاعره تجاه نفسه وتوقعاته حول حياته.





# الصحة والسلامة الشخصية



## السؤال

عندما ترى شيئاً ما على وسائل التواصل الاجتماعي أو على الإنترنت، كيف تعرف أنه مصدر موثوق؟

## المتابعة

- ▶ لماذا من المهم تقييم ما إذا كان الشيء الذي نراه أو نسمعه أو نقرأه على الإنترنت موثوقاً؟
- ▶ دعونا نفكر في بعض الطرق التي يمكننا من خلالها تحديد ما إذا كان هذا الشيء موثوقاً أم لا.

## المضي قدماً

هناك الكثير من المعلومات التي يصادفها الأطفال على الإنترنت وهم ليسوا ماهرين بما فيه الكفاية لتحديد ما إذا كانت موثوقة أم لا. استخدم هذه المحادثة للتحدث عن كيفية تأثرنا بما نراه على وسائل التواصل الاجتماعي أو عبر الإنترنت، وأنه من المهم أن نكون قادرين على إدراك متى يكون هذا الشيء خاطئ. تحدث أيضاً عن كيف يمكن أن يؤثر ما نراه على الإنترنت على معتقداتنا/قيمنا، وما الخطوات التي يمكن لطفلك اتخاذها لمعرفة ما إذا كان هذا الشيء موثوقاً أم لا.

## السؤال

ما الفيديو المضحك الذي شاهدته مؤخراً؟

## المتابعة

- ▶ في بعض الأحيان، عندما أكون أشاهد مقاطع فيديو، قد يظهر لي مقطع فيديو لم أكن أتوقعه. ماذا تفعل عندما تشاهد مقطع فيديو، أو صورة، أو إعلاناً منبثقاً غير لائق أثناء التصفح؟
- ▶ هل انتابك أي تساؤلات حول الأشياء التي شاهدتها على الإنترنت؟ ماذا تفعل عندما يكون لديك أسئلة حول شيء رأيت؟

## المضي قدماً

في بعض الأحيان، لا يمكننا السيطرة على ما قد يظهر أمام أطفالنا. الهدف من هذه المحادثة هو بدء وإنشاء مساحة آمنة للحوار بينك وبين طفلك عندما يكون لديه أسئلة. استخدم هذا التوجيه لتشجيع طفلك على طرح الأسئلة حول الأشياء التي يتساءل عنها. اشرح لطفلك أن بإمكانه أن يأتي إليك دون خوف أو حكم، واغتنم هذه الفرصة لمشاركة مثال واقعي من حياتك عندما كنت في نفس عمره.

