

العودة إلى المدرسة: سبعة نصائح للآباء / مقدمي الرعاية لمساعدة الشباب على التكيف (ثانوي)

مقتبس من: [Parent zone](#)

بعد أشهر من التعلم عن بعد ومجموعة من قيود COVID-19 ، سيعود الشباب إلى الروتين المدرسي والفصول الدراسية وزملاء الدراسة والمعلمين والتوقعات ، وفي بعض الحالات ، حتى إلى إعدادات جديدة في المدرسة .

وسط الترقب والإثارة التي يشعر بها العديد من الشباب ، بالنسبة للبعض ، قد يؤدي ترك روتين التعلم المنزلي والبيئة إلى خلق القلق لمجموعة من الأسباب بما في ذلك: عدم اليقين المستمر من COVID-19 التباعد الاجتماعي والتدابير الصحية المعمول بها ؛ الظروف العائلية المتعلقة بالصحة ؛ الحزن المرتبط بفقدان حديث ؛ أو الظروف الاقتصادية.

لإعداد ودعم عودة الطلاب إلى التعلم في الموقع وبيئة الفصل الدراسي / المدرسة ، ضع في اعتبارك النصائح التالية:

1. تحدث إلى طفلك حول ما يشعر به

- من المهم تشجيع الشباب على مناقشة مشاعرهم حول العودة إلى المدرسة.
- إذا شعروا بالقلق أو التوتر ، ساعدهم على فهم هذا أمر طبيعي تمامًا ، وأنت أنت ومعلميهم موجودون لدعمهم.
- بالرغم من صعوبة ذلك ، حاول ألا تشارك طفلك أي قلق قد تشعر به.
- ضع في اعتبارك أن طفلك قد يعود إلى مشكلة موجودة مسبقًا من قبل التعلم عن بعد - على سبيل المثال ، مشكلة تنمر أو علاقة ، أو صعوبة في العمل المدرسي أو الموظفين. أو قد يشعرون بالخوف من العودة إلى البيئة الاجتماعية للمدرسة.
- حاول أن تمنحهم مكانًا داعمًا وبدون إصدار أحكام لمشاركة أي مخاوف. قد لا يمتلك بعض الشباب دائمًا الكلمات للتعبير عن مشاعرهم ، لذا حاول إيجاد طريقة لإثارة المحادثة دون الضغط عليهم - على سبيل المثال عندما تكون في نزهة على الأقدام. يمكن أن يساعدهم ذلك على الانفتاح بشكل طبيعي وتحديد ما يقلقهم.

2. أحضر ما يلزم ،

- ستكون مدرستك على اتصال لإعلامك بما يجب أن يحضره طفلك وما لا يجب أن يحضره عند عودتهم. على سبيل المثال ، أحضر زجاجة ماء فردية.
- تأكد من أنك قد راجعت مدرستك بشأن ما يحتاجون إليه من أجل جعل يوم الطفل أسهل. يتضمن هذا أحدث التوجيهات الصادرة عن رئيس الصحة في فيكتوريا.

3. دعم الشباب لفهم الإجراءات المدرسية

- ستكون مدرستك على اتصال أيضًا لشرح الإجراءات المختلفة المعمول بها - مثل نقاط الدخول وأوقات الراحة وإجراءات غسل اليدين.
- إذا لم تكن قد تلقيت هذه المعلومات أو كنت غير متأكد ، يجب عليك الاتصال بمكتب مدرستك.
- سيكون من المهم لطفلك أن يفهم التباعد الاجتماعي ، وارتداء أقنعة الوجه وقواعد النظافة ، والأهم من ذلك ، سبب وجودها.
- اقرأ اتصالات المدرسة مع طفلك وتأكد من استعدادهم ومعرفة ما يمكن توقعه عند وصولهم إلى المدرسة.

4. تعرف على الإجراءات المدرسية

- إذا كنت تقوم بتوصيل طفلك من / إلى المدرسة ، فستحتاج إلى معرفة مكان وزمان توصيله واصطحابه ، بالإضافة إلى أجزاء المدرسة التي يمكنك الوصول إليها. يجب أن يستمر الآباء / مقدمو الرعاية في مراقبة توجيهات كبير مسؤولي الصحة في فيكتوريا (مثل التباعد الاجتماعي).
- إذا كان طفلك يذهب من / إلى المدرسة بشكل مستقل ، بما في ذلك وسائل النقل العام ، فيجب عليك التحدث إلى طفلك حول الوصول إلى المدرسة ومنها ، بما في ذلك مراقبة توجيهات كبير مسؤولي الصحة في فيكتوريا (مثل التباعد الاجتماعي والتجمعات الجماعية وأقنعة الوجه).
- سينتظر طفلك في نهاية اليوم ، لذا تأكد من وجودك أو أي شخص مسؤول عن توصيلهم في المكان المناسب في الوقت المناسب.
- إذا كانوا سيرجعون إلى المنزل بشكل مستقل ، فتأكد من وجود شخص ما في المنزل لمقابلتهم أو إذا لم يكن كذلك من الممكن أن تتصل بهم لتأكد وصولهم إلى المنزل.

5. مشاعر نهاية اليوم

- يمكن أن يتطلب اليوم المدرسي الكثير من التنظيم الذاتي أو السلوك المضغوط ، مما قد يؤدي إلى نوبات متعبة وعاطفية في وقت لاحق من اليوم.
- نظرًا لطول فترة التعلم عن بعد وإجراءات السلامة المدرسية الجديدة المعمول بها ، قد يكون من الصعب التعامل مع هذه المشاعر عند عودتهم إلى المنزل.
- من الجيد وضع ذلك في الاعتبار ، والسماح لبعض "التخلص من الضغط" للسماح للشباب بالاسترخاء - تشجيع المشي في الهواء الطلق أو أي نشاط بدني آخر

6. البقاء على علم

- بالنظر إلى الغياب الطويل عن المدرسة ، قد تكون هناك فترة إعادة تعديل. الدراسة والقواعد التالية هي عادات يجب إعادة تعلمها.
- ناقش وأكد الإجراءات الروتينية المألوفة وتوقعات المدرسة فيما يتعلق بالزي الرسمي والحضور والمشاركة لمساعدة طفلك على إعادة الاتصال بمجتمع مدرسته.
- قد تكون هناك تحديات جديدة لطفلك ، من العمل مع زملائه الجدد والمعلمين ، للتكيف مع عملهم وتوقعات المدرسة.
- حاول أن تظل على اطلاع حول كيفية تقدمهم - ولكن إذا كنت قلقًا ، فاتصل بمكتب المدرسة بشأن التحدث إلى المعلم الرعوي / مدرس المستوى العام.

7. النوم والراحة

- قد يكون الشباب قد اعتادوا على بعض الساعات غير العادية خلال فترة التعلم عن بعد والتي ربما امتدت إلى أيام العطل المدرسية.
- تأكد من حصول طفلك على قسط جيد من النوم ليلاً من أجل عودته إلى المدرسة.
- قد يعني ذلك إدخال أوقات نوم مبكرة أكثر مما كانت عليه مؤخرًا والحد من وقت استعمال الشاشة.
- ستساعدهم الراحة في الليل على التأقلم مع العودة إلى المدرسة والروتين الجديد الذي عليهم التكيف معه.