

دور الأسرة في تهيئة الطلبة للعودة إلى المدارس

إعداد:



د. محمد عبدالله الجبيلي
دكتوراه الفلسفة في علم النفس الإرشادي



التعرف على دور الأسرة في تهيئة الطلبة للعودة إلى المدارس

- ✓ التعرف على التحديات التي تواجه الأسرة أثناء تهيئة الطلبة للعودة للمدارس.
- ✓ التعرف على الأساليب التي يمكن من خلالها مواجهة الضغوط الناتجة عن العودة للمدارس.
- ✓ التعرف على المؤشرات التي تدل على وجود صعوبات تواجه الطلبة أثناء العودة للمدارس.
- ✓ التعرف على الاستراتيجيات العملية لتهيئة الطلبة للعودة إلى المدارس.

- هل يختلف إعداد الطلاب للعودة للدراسة هذا العام عن الأعوام السابقة؟
- هل تختلف التهيئة باختلاف المرحلة العمرية؟
- تهيئة الطلاب مسؤولية من؟



التحديات التي تواجه الأسرة أثناء تهيئة الطلبة للعودة

- فكرة التغيير (الخروج من منطقة الراحة).
- انخفاض الدعم الاجتماعي.
- فقدان العمل أو تغييرات في ترتيبات العمل.
- دعم المصابين بالمرض والقلق عليهم.
- قلة النشاط بعد المجهود في متابعة الأبناء أثناء الإجازة الصيفية والتعليم عن بعد.

الأساليب التي يمكن من خلالها مواجهة الضغوط الناتجة عن العودة

- الوعي بمصادر الضغوط لديك.
- التركيز على ما يمكن التحكم به.
- العودة إلى روتين أفضل.
- حاول أن تكون على دراية بأفكارك.

كيف أتحدى الأفكار المسببة للقلق والتوتر لدي؟

هل هي صحيحة بنسبة 100%؟

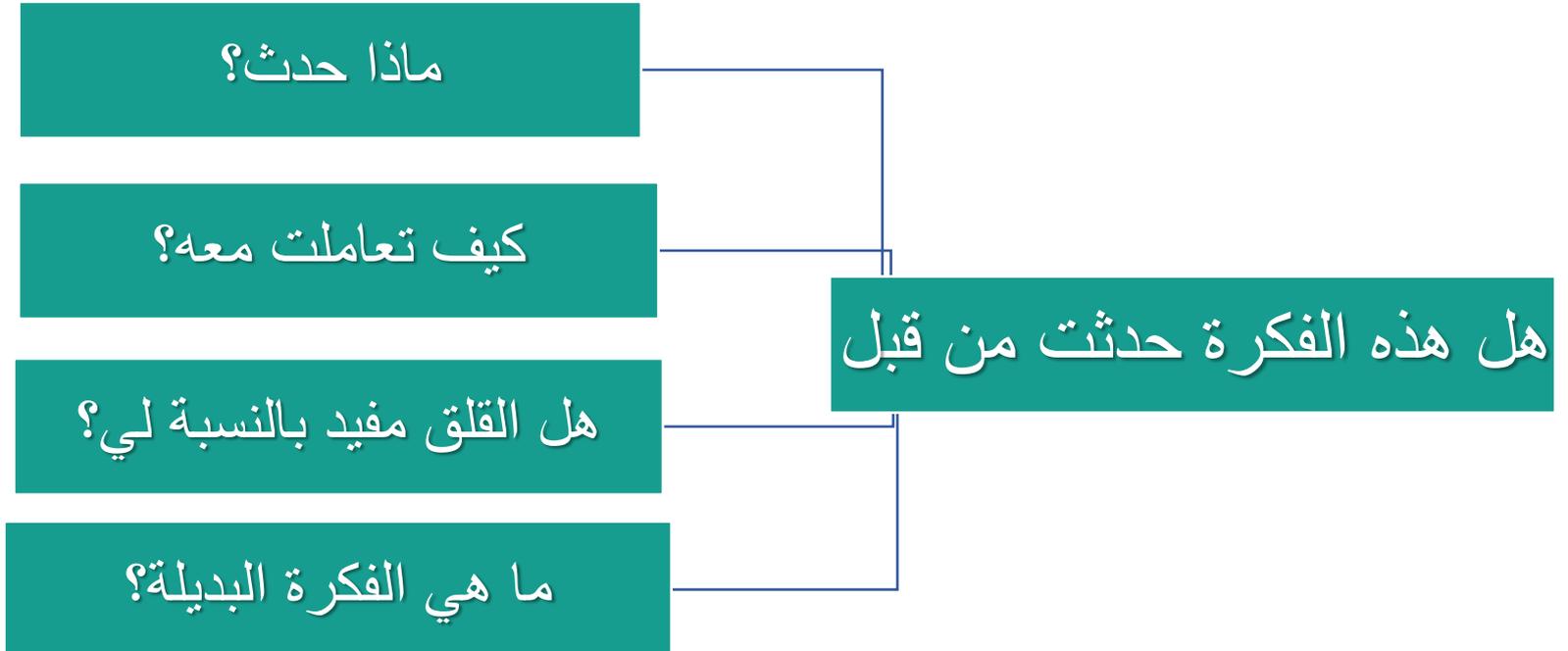
ما الدليل الذي يؤيد صحة هذه الفكرة؟

ما الدليل ضد هذه الفكرة؟

هل هذه الفكرة صحيحة



كيف أتحدى الأفكار المسببة للقلق والتوتر لدي؟



تعلم أسلوب حل المشكلات

تحديد المشكلة

تحديد الأولويات.

تحديد الخيارات الممكنة لحل المشكلة.

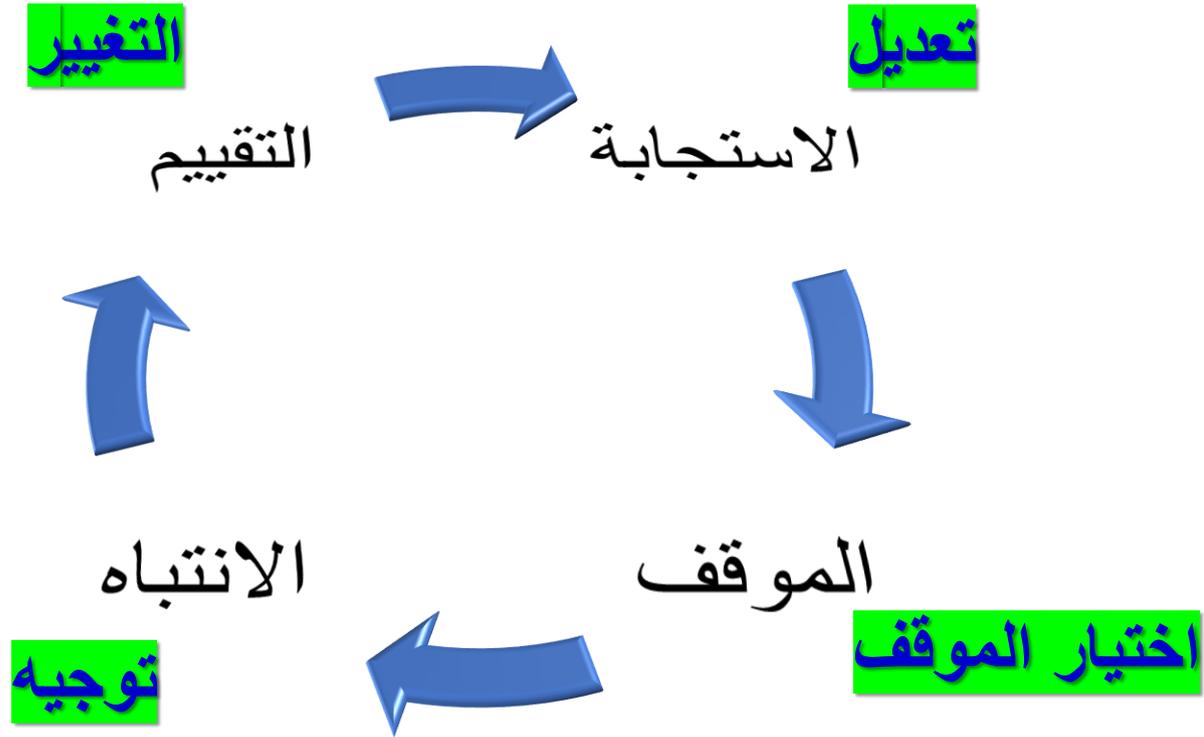
تحديد إيجابيات وسلبيات كل حل.

وضع الحل موضع التنفيذ.

الاستفادة من تجارب الآخرين



اعمل على تنظيم انفعالاتك



ما هي المؤشرات السلوكية التي تدل على أن الطالب يعاني عند العودة

- تغيرات في النوم أو الشهية للطعام.
- الانعزال والهدوء المبالغ فيه.
- صعوبة الانفصال عن الأهل.
- رفض الذهاب للمدرسة.
- أعراض جسدية: صداع، آلام بالمعدة.
- كثرة الأسئلة بهدف التطمين.

استراتيجيات إعداد الأبناء للعودة إلى الدراسة

ابدأ من الآن

- ابدأ بالحديث مع ابنك حول العودة إلى المدرسة.
- شجع ابنك على التعبير عن مشاعره السلبية والإيجابية.
- اسأله: هل هو متحمس لرؤية أصدقائه؟
- استمع إلى مخاوفه.
- ضع بعين الاعتبار المستوى العمري للطالب.

استراتيجيات إعداد الأبناء للعودة إلى الدراسة

كن نموذجًا إيجابيًا

- الغذاء الصحي.
- ممارسة الرياضة بانتظام.
- التواصل مع الأهل والأصدقاء.
- المرونة النفسية.



استراتيجيات إعداد الأطفال للعودة إلى الدراسة

الروتين اليومي

- تحديد موعد للنوم والاستيقاظ يتناسب مع أوقات اليوم الدراسي.
- تحديد موعد لإيقاف استخدام الأجهزة الذكية.
- إعداد تقويم خاص بالأسرة يوضح مواعيد بدء العام الدراسي.
- تجهيز الجوانب العملية للمدرسة.

استراتيجيات إعداد الأطفال للعودة إلى الدراسة

عود ابنك على ارتداء الكمام

- اجعل ابنك يختار الكمام الذي يناسبه.
- تعرف على مشاعر ابنك تجاه ارتداء الكمام.
- شجع طفلك على ارتداء الكمام من خلال ربطه بشيء يحبه.

دور الأسرة في تهيئة الطلبة للعودة إلى المدارس



Madrasati.sa



920033988



@moe_gov_sa

شیرا