# Mental Health and Social Supports

خمس طرق رئيسية لدعم الصحة العقلية

تلتزم إدارة التعليم في ولاية أوريجون بدعم الطلاب والمعلمين والموظفين والأسر والمجتمعات.في حين أنه من الطبيعي الشعور بالخوف والقلق، إلا أن الأطفال والبالغين قد يشعرون بالقلق بشكل خاص على أنفسهم وأصدقائهم وأسرهم. من المهم أن ندعم بعضنا البعض في إدارة مشاعرنا وقلقنا بطرق صحية لتقليل آثار التوتر على صحتنا.

فيما يلي خمسطرق يمكن للبالغين من خلالها دعم الأطفال ودعم بعضهم البعض:

1. ابقَ هادئًا قدر الإمكان. أهم شيء يمكننا القيام به هو أن نبقى هادئين قدر الإمكان. فكر في أشياء صغيرة يمكنك القيام بها كل يوم لتهدئة عقلك وجسمك. حتى لحظة أو اثنتين من الهدوء يمكن أن يكون لها تأثير كبير. يمكنك أن تكون نموذجًا في هذا يحتذيه أطفالك، أو تجعلهم يمارسون معك استراتيجيات التهدئة.
2. الأطفال يتطلعون إلينا للحصول على التوجيه.غالبًا ما يقلّد الأطفال مشاعرنا وكلماتنا ولغة جسدنا. ليس عليك أن تكون مثاليًا، ولكن انتبه جيدًا لما تقوله وتفعله، ولوسائل التواصل التي تتفاعل معها وكيف تؤثر على مزاجك وسلوكك. من المهم أن تظل على اطلاع بآخر المستجدات، ولكن أيضًا أن تأخذ فترات راحة من الأخبار عندما تكون مرهقًا.
3. قم بتوفير مكان عاطفي آمن. كلما تمكنا من توفير مكان عاطفي آمن لأنفسنا ولأطفالنا، كلما أصبحنا أقل خوفًا وتوترًا. غالبًا ما يخاف الأطفال مما لا يفهمونه. خصص وقتًا للاستماع، وقم بتزويدهم بهدوء وبصورة مباشرة بالمعلومات الواضحة والدقيقة التي تتناسب مع أعمارهم. توقع منهم أن يسألوا نفس السؤال أكثر من مرة.
4. اتخذ إجراءًا**.** هناك الكثير الذي لا نستطيع السيطرة عليه الآن، وقد يزيد الشعور بالعجز من قلقنا وضيقنا. كلما قمنا بتمكين أنفسنا وأطفالنا من التحكم في الأشياء التي نستطيع التحكم بها، كلما كان ذلك أفضل. ومن المهم أن نتذكر أن ممارسة قدر كبير من السيطرة على حياة الأطفال قد يؤدي بهم إلى الشعور بمزيد من القلق. اسمح لهم باتخاذ قرارات مناسبة لأعمارهم حول كيفية قضاء وقتهم.
5. اعثر على طرق للبقاء على اتصال مع الآخرين. كونك وحيدًا أو معزولًا عن الأصدقاء والأسرة وزملاء الدراسة وغيرها من أشكال الدعم يمكن أن يجعل الحياة أكثر صعوبة. تأكد من التواصل مع الآخرين قدر الإمكان. استخدم الهاتف ومؤتمرات الفيديو وغيرها من أشكال المراسلة والتواصل للبقاء على اتصال وقم بتحديد وقت لقضائه مع الآخرين. ساعد الأطفال على التواصل مع الأصدقاء والأسرة، واقضِ وقتًا ممتعًا معهم قدر الإمكان. تأكد أيضًا من تخصيص وقت ومساحة للانفراد بنفسك بعيدًا عن الآخرين إذا لزم الأمر.

1