



## مدرسة المنهاج الخاصة

### • رسالة إلى أولياء الأمور الكرام

• في ظل التحديات الدراسية والحياتية التي يواجهها أبناؤنا، تصبح الصحة النفسية ركيزة أساسية لنجاحهم وتفوقهم. فالطفل أو المراهق الذي يشعر بالأمان والدعم قادر على مواجهة الصعوبات بثقة وإيجابية.

### • إليك بعض النصائح العملية لدعم أبنائكم نفسيًا :

#### 1 الاستماع الفعال

• خصصوا وقتًا يوميًا للحديث مع أبنائكم، واستمعوا إليهم دون مقاطعة أو إصدار أحكام. مجرد شعورهم بأن صوتهم مسموع يصنع فرقًا كبيرًا.

#### 2 التعبير عن الحب والدعم

• عبروا عن حبكم بالكلمات والأفعال. كلمات بسيطة مثل:  
"أنا فخور بك" أو "أنا بجانبك دائمًا" تعزز شعورهم بالأمان.

#### 3 دعمهم دون ضغط

• شجعوا أبنائكم على الاجتهاد، لكن تجنبوا المقارنة بالآخرين أو الضغط الزائد. لكل طفل قدراته وسرعته الخاصة في التقدم.

#### 4 خلق بيئة آمنة في المنزل

• اجعلوا البيت مساحة آمنة للتعبير عن المشاعر، سواء كانت فرحًا أو حزنًا أو قلقًا.

#### 5 تعزيز العادات الصحية

• الاهتمام بالنوم الكافي، والتغذية السليمة، وممارسة الرياضة، له تأثير مباشر على الصحة النفسية.

#### 6 طلب المساعدة عند الحاجة

• إذا لاحظتم تغيرًا ملحوظًا في سلوك أو مزاج أبنائكم، لا تترددوا في استشارة المختصين أو التواصل مع المدرسة.

#### • تذكروا دائمًا:

الدعم النفسي اليوم هو استثمار في شخصية قوية ومتوازنة غدًا.

• معًا نبني جيلًا واثقًا... سعيدًا... وقادرًا على تحقيق أحلامه

### مع تحيات فريق الصحة النفسية

مدير المدرسة

د: ماهر المومني