

خوب باشید

خبرنامه الکترونیکی رسمی IUSD صحبت کنید، ما اهمیت می دهیم



چالش والدین

۱۰ نکته برای بهبود سلامتی فرزند شما

- به فرزند خود در تشخیص آنچه در کنترلش است و آنچه نیست، کمک کنید.
- کارهای کاهش اضطراب (پیاده روی، نوازش حیوانات، پرتاب توب بسکتبال)
- تکنیک های آرام کننده (نفس عمیق، آگاهی به ذهن، تفکر مثبت)
- با فرزند خود روشهای مراقبت از خود را [اینجا](#) مرور کنید.
- غذاهای سالم بخورید.
- محدودیت هایی برای استفاده از وسایل الکترونی تعیین کنید.
- با خود به آرامی صحبت کنید (از افکار اضطراب زا آگاه شده و در شناسایی آنها تمرین کنید)
- خودتان الگوی استفاده از مهارتهای مثبت سلامت باشید.
- وقت خانوادگی با کیفیت
- خواب کافی و با برنامه

این هفته یک فعالیت در فضای باز با فرزند خود انجام دهید!

چالش خود را با این هش تک پست کنید

#speakupwecare
WELLNESS APPS

@thefmindfulnessapp

@childmindinstitute



چنانچه نخواهید چه اتفاقی می افتد؟



۷ گام ساده برای کمک به فرزندتان در مدیریت مشکلات و درگیری برای برقراری روابط سالم.

- در مورد مشکل فکر کند
- احساسات را بیان کنید
- به فرد دیگر گوش کنید
- راه حلها را بررسی کنید
- تصمیم بگیرید
- به تصمیمتان پایبند باشید
- اگر راه حل موثر نیست دوباره با آنها صحبت کنید

“

"زندگی همه جانبه یعنی جاری شدن در زندگی مان از جایگاه ارزشمندی. این یعنی پرورش دادن شجاعت، همدردی و ارتباطات، بدین معنی که هر روز صبح بیدار شده و فکر کنیم بدون توجه به اینکه چه مقدار کار انجام می گیرد و چه مقدار ناتمام باقی می ماند، من کافی هستم. شب هنگام رفتن به خواب فکر کنیم که بله من ناقص و آسیب پذیر هستم و گاهی هم می ترسم، ولی این واقعیت را که من شجاع و لایق عشق و تعلق هستم را تغییر نمی دهد."

- BRENEBROWN

دیگر منابع

OC Links: (855) 625-4657
National Suicide Prevention
Lifeline: 1-800-273-TALK (8255)
California Youth Crisis
Line: 1-800-843-5200
Crisis Text Line:
Text START to 741714
Didi Hirsch Mental Health 24
hour crisis line: 1-877-727-4747
Irvine Police Department:
 (949) 724-7000 (non-emergency line)

منابع سازمان آموزش و پرورش ارواین را بر روی [این تارنما](#) کاوش کنید.

