

LINK UP

خبرنامه الکترونیکی رسمی IUSD برای صحبت کنید، ما اهمیت میدهم



'متصل شوید' - 'Link-Up' چه معنایی دارد؟

چالش والدین

برنامه ی صحبت کنید ما اهمیت می دهیم (Speak Up We Care) برای افزایش آگاهی، دسترسی و استفاده از منابع موجود برای ایجاد سلامت روان مثبت که جزئی مهم برای موفقیت مادام العمر می باشد، بنیان گذاری شده است. اولین مضمون این برنامه 'متصل شوید' به اهمیت مهارتهای ایجاد رابطه، ارتباط و گرد هم آمدن اشاره دارد!

امسال برای همه سالی مغشوش و بی نظم بوده بخصوص برای بچه ها. همه گیری کووید-۱۹ برای فرزندان ما ضربه روحی، انزوا، اضطراب، و هراس بوجود آورده است.

با فرزند خود درباره این موضوع که همزمان با در خانه ماندن چگونه با همسالان خود در ارتباط بوده اند، صحبت کنید.

اهمیت برقراری ارتباط پس از یک واقعه ی تکان دهنده

مطالعات نشان می دهد که انسانها برای ارتباط به یکدیگر نیاز دارند. ما نیاز به حس حمایت شدن، متصل بودن و دوست داشته شدن داریم. داشتن روابطی عمیق و خوب منجر به داشتن احساس شادی و زندگی سالمتری می شوند. شبکه های اجتماعی ممکن است در ما حس برقراری ارتباط راحت با دیگران را ایجاد کنند، اما این ارتباطات عمدتاً سطحی هستند. ما باید به مبانی اولیه برقراری ارتباط برگردیم!

داستانهای خود را با استفاده

هشتگ زیر به اشتراک بگذارید.

#speakupwecare



گوشه ی دانش آموز

نکاتی در مورد نحوه ارتباط برقرار کردن

- ◆ بوجود آوردن رسوم و سنتها ی جدید روش خوبی برای ایجاد ارتباط و پیوند و داشتن زمانی خوش با یکدیگر است.
- ◆ ایجاد پیوند و ارتباط با گوش کردن بدون نظر دادن شروع می شود.
- ◆ علایق آنها را حمایت و دنبال کنید - هر کجا یا وقتی که می توانید خود را با مسائل مورد علاقه آنها درگیر کرده و علایق شان را حمایت کنید.
- ◆ از طریق ابراز محبت و تمجید براحتی ارتباط برقرار کنید با گفتن دوستت دارم و اینکه به آنها افتخار می کنید.
- ◆ با فرزندتان یک شام بپزید یا بیرون بروید بدون اینکه در مورد مدرسه یا آینده صحبت کنید
- ◆ نوبتی یک کتاب انتخاب کرده و همگی خواندگی بخوانید.

آیا نیاز به حمایت بیشتر دارید، یا نیاز دارید با شخصی صحبت کنید؟ گزینه های زیر را بررسی کنید!

- ◆ [School Counselors](#)
- ◆ [Mental Health Specialists](#)
- ◆ [Optimistic Household](#)
- ◆ [Irvine Family Resource Center](#)
- ◆ [Activity-50 Ways to Take a Break](#)

در خانه، اما در ارتباط



۸ نکته برای کمک به فرزند خود در مورد برقراری رابطه با همسالان خود



- ◆ الگوی رابطه ای سالم با دیگران را ارائه دهید.
- ◆ دوستی های مثبت را تشویق کنید.
- ◆ مهارت های دوستی را آموزش دهید.
- ◆ دوستان فرزند خود را بشناسید.
- ◆ براساس ظاهر نتیجه گیری نکنید.
- ◆ به علائم هشدار دهنده توجه کنید.
- ◆ با والدین دوستان فرزند خود ارتباط برقرار کنید.
- ◆ استراتژی های مقاومت در برابر فشار همسالان را تمرین کنید