

КАК

поддержать социально-эмоциональное здоровье вашего ребенка

Как можно поддержать ребенка при возвращении в школу и в течение всего учебного года? Вот некоторые идеи:

Поинтересуйтесь его настроением.

Можно спросить:

- Как настроение при возвращении в школу?
- Что-нибудь тебя беспокоит?
- Что было сегодня смешного, и какие были трудности?
- Кто-нибудь тебя дразнит или обижает?
- Есть ли у тебя ко мне вопросы?

Составьте новый режим дня вместе. Поговорите о сохранении здоровья с помощью:

- Физических упражнений и сна.
- Правильного питания и питьевого режима.
- Регулирования времени, проведенного у экрана.

Если вашего ребенка тревожит безопасность или возврат к дистанционному обучению:

- Выслушайте, что его тревожит.
- Вместе подумайте о мерах безопасности.
- Честно ответьте на его вопросы.
- Подтвердите, что определенности все еще нет.
- Поделитесь с ним имеющейся у вас информацией.

Если вам нужна дополнительная поддержка, выясните, как:

- Связаться с социальным педагогом или психологом.
- Найти ресурсы, помогающие справиться со стрессом, тревожностью, травмой или дурным обращением.
- Связаться с другими семьями.

Обратите внимание на следующее:

- Настроение и чувства.
- Поведение.
- Отношение к школе.
- Если вы заметили перемены, или у вас возникли вопросы, поговорите с учителем ребенка или с врачом.

Подбодрите вашего ребенка:

- Сохраняя спокойствие и выражая ему поддержку.
- Помогая ребенку назвать свои эмоции.
- Выделяя позитивные моменты.
- Сообщая ребенку о его сильных сторонах и о том, почему вы им гордитесь.
- Участвуя в процессе рисования и письма.

Если ребенка тревожит расставание с вами:

- Выслушайте, что его тревожит.
- Оставляйте его ненадолго одного.
- Создайте ритуал прощания.
- Оставьте ему специальную записку или фотографию в рюкзаке.
- Скажите ему, что вы тоже будете скучать.

При разговоре с учителем вашего ребенка расскажите ему:

- О сильных сторонах и проблемах ребенка.
- О способах, которые помогают справиться со стрессом.
- О вопросах и моментах, вызывающих тревогу.
- Об интересах и талантах.

Вы имеете законное право на предоставление информации из школы на родном языке. При изменении контактной информации сообщите об этом в школу.

Дополнительные ресурсы на различных языках ColorinColorado.org/family-support



¡Colorín
colorado!

