

البحث في الصحة النفسية سوية: انضم إلى تعلّم طفلك

يشترك الطلاب في الصفوف 7 و 8 في سلسلة من الوحدات التعليمية التثقيفية المبنية على منهاج [التربية الصحية والبدنية في أونتاريو](#). جعلنا هذه الوحدات التعليمية إلزامية كي يتمكن جميع الطلاب من الوصول إلى معلومات موثوقة مبنية على بحوث الصحة النفسية التي تناسب سنوات المراهقة. يمكن لتنمية المهارات والعادات التي تعزز السلامة والتعلم عن مشاكل الصحة النفسية الشائعة وكيفية الحصول على الدعم عند الحاجة إليه أن تساعد الطلاب على الاهتمام بصحتهم النفسية وقد تساعد في منع المشاكل الصحية مستقبلاً.

ماذا سيتعلم طفلي؟

الصف 7	ماذا سيتعلم طفلي؟
الصحة النفسية والمرض النفسي والعلاقة بينهما	<ul style="list-style-type: none">• الصحة النفسية هي أمر نتشارك به جميعاً، كما أننا نرغب بأن نتمتع نحن ومن نهتم لأمرهم بصحة جيدة. هناك الكثير من العوامل التي تؤثر على صحتنا النفسية وتدعمها. من الشائع أن نعاني من مشاكل صغيرة في صحتنا النفسية من وقت لآخر، وهناك استراتيجيات وطرق دعم يمكنها مساعدتنا للعودة إلى الوضع الطبيعي.• الأمراض النفسية هي اضطرابات في الدماغ أشد خطورة يمكنها أن تتدخل بأفكارنا وعواطفنا وسلوكنا ويمكن أن تشكل عائقاً في المدرسة والعمل والعلاقات. مع الحصول على الدعم، يبقى من يعانون من مرض نفسي قادرين على التمتع بصحة نفسية جيدة بشكل عام.

الصف 7	ماذا سيتعلم طفلي؟
<p>العلامات المحتملة لمشاكل الصحة النفسية ومعرفة وقت ومكان وكيفية طلب الدعم</p> <ul style="list-style-type: none"> • لا يقتصر الحفاظ على الصحة النفسية على اتباع طريقة واحدة، ومن المهم العثور على مجموعة من الاستراتيجيات وطرق الدعم التي تناسب ثقافتنا ومعتقداتنا وأوضاعنا والتي تحقق لنا أفضل النتائج. • يمكن لملاحظة التغييرات في صحتنا النفسية أن تساعدنا على معرفة الوقت لاستخدام استراتيجيات معينة. • الحصول على الدعم عند الحاجة إليه هو أيضاً استراتيجية هامة للاهتمام بصحتنا النفسية. 	<p>الصحة النفسية وتعاطي المخدرات والعلاقة بينهما</p> <ul style="list-style-type: none"> • قد يتعاطى الناس المخدرات لأسباب مختلفة كثيرة. مجرد كون بعض المخدرات قانونية لا يعني أن تعاطيها آمن. • عندما نكون في سن الشباب، يمكن أن يكون لبعض المخدرات (مثل القنب) آثاراً سلبية دائمة على أدمغتنا لأنها ما زالت في مرحلة النمو. • يمكن لصحتنا النفسية أن تلعب دوراً في تعاطي المخدرات. يمكننا طلب الدعم الخاص بمشاكل تعاطي المخدرات بنفس الطريقة التي يمكننا بها طلب الدعم لمشاكل صحتنا النفسية.

الصف 8	ماذا سيتعلم طفلي؟
<p>الصحة النفسية والوصم الاجتماعي</p> <ul style="list-style-type: none"> • يمكن أن يكون للوصم الاجتماعي المرتبط بمشاكل الصحة النفسية والأمراض النفسية تأثيرات سلبية علينا جميعاً. • يمكن لاختيارنا للكلمات أن يساهم بالوصم الاجتماعي بل حتى أن يسبب الأذى، أو يمكننا استخدامها لتمكين الآخرين ودعمهم في طلب المساعدة. • عندما نتخلص من الوصم الاجتماعي، يزداد احتمال أن يطلب الناس المساعدة التي يحتاجون إليها، ما قد يمنع مشاكل أكثر خطورة من الحدوث في المستقبل. 	<p>الصحة النفسية والوصم الاجتماعي</p>

ماذا سيتعلم طفلي؟	الصف 8
<ul style="list-style-type: none"> • نشعر جميعنا بالضغط النفسي في بعض الأحيان. يمكن لبعض الضغط النفسي أن يكون أمراً جيداً! يمكنه أن يساعدنا بطرق مختلفة كالتحضير لامتحان أو التدريب قبل مباراة. • تدبّر الضغط النفسي مهارة يمكننا ممارستها وتحسينها. هناك استراتيجيات يمكنها أن تساعد. من المهم أن تتوفر بعض الخيارات وأن نمارسها بانتظام. • عندما لا نحصل على راحة من الضغط النفسي، يمكن لذلك أن يؤثر على صحتنا النفسية والبدنية. إن بدأ ذلك بالحدوث، يكون الوقت قد حان لطلب مزيد من الدعم من عوائلنا أو من أشخاص بالغين موثوقين آخرين. 	<p>دعم صحتنا النفسية - تدبّر الضغط النفسي</p>
<ul style="list-style-type: none"> • لدينا دور هام نلعبه في دعم الأصدقاء. نحتاج أحياناً إلى أشخاص آخرين للعب دور أيضاً. لسنا مضطرين لتدبر مخاوفنا بشأن أحد الأصدقاء بمفردنا. • نحتاج إلى طلب الدعم مباشرة في حال وجود خطر على سلامة صديقنا أو أي شخص آخر، حتى لو طلب منا عدم القيام بذلك. • لا بأس في إعطاء الأولوية لصحتنا النفسية أثناء مساعدة صديق. لصحتنا النفسية أهمية أيضاً. 	<p>كيف تساعد صديقاً - طلب الدعم للآخرين أثناء الاهتمام بأنفسنا</p>

كيف أستطيع دعم هذا التعلّم؟

مارس استراتيجيات الصحة النفسية الإيجابية مع طفلك وكن قدوته في ذلك

في حين يتعلم طفلك الوحدات التعليمية التثقيفية حول الصحة النفسية، هناك فرصة كبيرة لتعزيز الصحة النفسية الإيجابية في المنزل. يمكنك حتّ طفلك ليخبرك عن الأفكار التي يتعلمها في المدرسة، ويمكنك ممارسة بعض الاستراتيجيات معه (مثل استراتيجيات التنفس، التمدد، الاستمتاع بالوقت في الطبيعة، اللعب سويةً، المشاركة في أنشطة ثقافية أو دينية، الخ). يمكنك أيضاً أن تُري طفلك كيفية استخدامك للاستراتيجيات للاهتمام بصحتك النفسية. هناك طرق كثيرة لتعزيز الحس بالصحة النفسية الإيجابية كل يوم ويمكن لممارستها سويةً أن يساعد على تنمية عادات صحية نفسياً مدى الحياة.

تابع المحادثة في المنزل

في حين يتعلم طفلك في الصف الدراسي، فكر في طرح الأسئلة التالية لفتح المحادثة لمتابعة النقاش في المنزل وتعزيز التعلم:

- ما الأمر الذي وجدته ممتعاً ومفيداً حول ما تعلمته؟
- ما الاستراتيجيات التي تعلمتها لمساعدتك على العناية بصحتك النفسية؟
- هل هناك أمور يمكنني القيام بها أو تجنبها لجعل التحدث عن الصحة النفسية أسهل عليك؟

استمر بالتعلم

أظهرت الاستطلاعات أن الطلاب يريدون أن يعلم أهاليهم/أولياء أمورهم عن صحتهم النفسية كي يتمكنوا من دعمهم عندما يتعلق الأمر بسلامتهم، خاصة عندما يعانون من مشاكل في صحتهم النفسية. ابحث عن مصادر معلومات موثوقة لمعرفة المزيد عن الصحة النفسية.

هل تعلم؟

1. أخبرنا الطلاب من جميع أرجاء المقاطعة أنهم يريدون تعلم المزيد عن الصحة النفسية والأمراض النفسية، وأنهم يريدون التعلم عن ذلك في المدرسة.
2. تدعم جميع مجالس المدارس في أونتاريو الصحة النفسية للطلاب بتعيين مرشد ومشرف للصحة النفسية مع تحملهم المسؤولية عن الصحة النفسية. يمكنك الاطلاع على معلومات أكثر عن استراتيجيات الصحة النفسية لكل من مجالس المدارس على الموقع الإلكتروني للمجلس.
3. يمكن للحس بالارتباط والانتماء أن يساعد على منع مشاكل تعاطي المخدرات. تستطيع مدرسة الطفل المساعدة بتوفير فرص للشعور بالانتماء إلى مجموعة من خلال الفرق والأنشطة.
4. الصحة النفسية أمر يخصنا جميعاً! تُعرّف الصحة النفسية على أنها الحالة الصحية التي تتضمن مجموعة من الأفكار والمشاعر والسلوكيات. وهي تؤثر على الطريقة التي نتعامل بها مع الضغط النفسي وارتباطنا بالآخرين واتخاذنا للخيارات. إنها جزء من صحتنا الكلية وتلعب دوراً هاماً في قدرتنا على التمتع بالحياة.
5. تشير الصحة النفسية إلى الظروف التي يشخصها مهنيون مؤهلين. فهي تؤثر على أفكارنا ومشاعرنا وسلوكياتنا وسلامتنا الكلية. يمكن أن تقف عائقاً في وجه ما نريد وما نحتاج إلى القيام به ويمكنها أن تؤثر على قدرتنا على التمتع بالحياة. بالحصول على الدعم الذي يحتاجون إليه، يستطيع من يعانون من مرض نفسي أن يتمتعوا بصحة نفسية جيدة.
6. قد ننظر في بعض الأحيان إلى السعادة على أنها العاطفة المفضلة لدينا. ولكن يمكن لمجموعة كاملة من المشاعر أن تكون صحية ومهمة لمساعدتنا على فهم ما يحدث في حياتنا.
7. ممارسة الاستراتيجيات لتدبر الضغط النفسي يمكنها أن تساعدنا على الشعور بحالة جيدة وأن نكون مستعدين عند الحاجة إليها. يمكن لإجراء الممارسة أن يساعدنا على الشعور بجاهزية أكبر وأن يزيد من احتمال نجاحها عندما نكون بأشد الحاجة إليها.

اعرف علامات مشاكل الصحة النفسية

الغرض من الوحدات التعليمية التثقيفية عن الصحة النفسية لطلاب الصفوف 7 و 8 هو مساعدة جميع الطلاب على الازدهار. ولكن، حتى مع هذا التعلّم وطرق الدعم الجيدة في المنزل والمدرسة، يبقى احتمال مواجهة بعض الطلاب لتحديات في صحتهم النفسية أمراً وارداً. لهذا السبب، من المهم أن يكون الأهالي/أولياء الأمور مدركين لعلامات ظهور مشاكل في الصحة النفسية أو تفاقمها كي يتمكنوا من اتخاذ الإجراءات عند الحاجة إلى ذلك. يمكن للتعرف على المشاكل في وقت مبكر وتقديم العناية والدعم أن يمنع من ازدياد المشاكل سوءاً كما يمكنه المساعدة على ضمان أن يحظى الشباب بالدعم الذي يحتاجون إليه للازدهار.

هناك مجموعة علامات يمكن إن تشير إلى أن الشاب يتعرض لمشكلة في الصحة النفسية. أنت أفضل من يعرف طفلك، كما أن مكانتك تمكنك من ملاحظة حدوث تغيير على سلوكه المعتاد. فيما يلي بعض الأمثلة عن علامات عليك تحريها.

- مزيد من فورات الغضب أو الضيق
- تكرر سرعة الانفعال
- ازدياد مشاعر القلق والذعر
- رفض الذهاب إلى المدرسة
- الانقطاع عن الأصدقاء والعائلة والأنشطة التي كان يستمتع بها
- مزيد من التمرد والخلافات
- تعاطي المخدرات و/أو الكحول
- تعليقات سلبية مستمرة عن نفسه
- انخفاض الدرجات والدافع لإتمام واجباته
- تغيير في عادات الأكل والنوم
- حديث متكرر عن الموت والاحتضار

إن علمت أن أفكار الانتحار أو أذى الآخرين تراود طفلك، اطلب المساعدة الفورية من خلال طرق الدعم في حالات الطوارئ.

إن لاحظت بعضاً من هذه العلامات لدى طفلك، خذ بعين الاعتبار حدة هذه السلوكيات والعواطف التي لاحظتها ومدى تكرارها وتأثيرها.

- هل هذه السلوكيات والعواطف خارجة عن المألوف بالنسبة لطفلي؟
 - هل تؤثر سلباً على قدرة طفلي على الاستمتاع بحياته اليومية أو على أصدقائه أو حياتنا العائلية؟
 - هل تعترض طريق طفلي في التقدم في المدرسة؟
 - هل يزداد حدوث هذه السلوكيات المقلقة؟
 - هل تزداد حدة هذه السلوكيات أو العواطف عن المعتاد؟
 - هل تستمر لوقت أطول من المتوقع، نظراً للظروف؟
- يُرجى الانتباه إلى أن ملاحظة أن شيئاً ما قد تغير لا يعني بالضرورة أن طفلك يعاني من مشكلة أو مرض في صحته النفسية. من الأفضل أن تحصل على مزيد من المعلومات وأن تبلغ عن ملاحظتك لأشخاص يمكنهم دعمك.

الدعم من حولنا

ضع خطة شخصية تتضمن من يمكنك الاتصال بهم والإجراءات التي تتبعها مدرسة طفلك في حال لاحظت أنه يعاني من مشكلة تتعلق بصحته النفسية. **تذكر، أنت لست وحدك!** هناك عدد من طرق الدعم والخدمات والأشخاص من حولك لمساعدتك على دعم طفلك.

طرق الدعم في مدرسة طفلي:	طرق الدعم في مجتمعي المحلي:	نموذج لطرق الدعم في حالات الطوارئ:
مدرس الصف، مدير المدرسة، مدرس الموارد الخاصة، استشاري التوجيه، المرشد الاجتماعي للأطفال والشباب، المرشد الاجتماعي، الخ. ضع قائمتك الخاصة:	العمات/الخالات، الأعمام/الأخوال، الحكماء، الأجداد، مقدمو الرعاية، مراكز الصداقة، الوكالات المجتمعية، الكنيسة، المسجد، المراكز المجتمعية، الخ. ضع قائمتك الخاصة:	خط مساعدة الشباب أصحاب البشرة السوداء Black Youth Helpline اتصل على: 416-285-9944 أو الهاتف المجاني 1-833-294-8650 خط مساعدة كونيكس أونتاريو ConnexOntario الهاتف المجاني: 1-866-531-2600 خط مساعدة الأطفال Kids Help Phone الهاتف المجاني: 1-800-668-6868 قسم الطوارئ المحلي 9-1-1 ضع قائمتك الخاصة:

إجراءات الحصول على الدعم في مدرسة طفلي هي:

تحدث إلى مدرس صف طفلك أو المدير أو أحد الموظفين في المدرسة الذين ترتبط بهم وشاركه مخاوفك، وابحث في الخدمات المتوفرة لدعم طفلك وخطوات الحصول على الدعم.

أضف إجراءات المدرسة هنا:

أنت تستحق الدعم الذي تطلبه. لا تستلم - هناك أشخاص موجودون ليساعدوا طفلك وليخبروك أنك لست بمفردك.

لصحتك النفسية أهمية أيضاً!

في حال شعرت أنك بحاجة إلى الدعم من أجل صحتك النفسية، اتصل بطبيب عائلتك أو بـ:

- **كونيكس أونتاريو Connex Ontario** | اتصل على 1-866-531-2600 للحصول على خدمات الصحة النفسية وعلاج الإدمان
 - **ولنيس توغادر كندا Wellness Together Canada** | اتصل على 1-866-585-0445 للحصول على المشورة، مُتاح على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع
 - **أونتاريو 211 Ontario 211** | اتصل أو أرسل رسالة نصية على 2-1-1 للحصول على المساعدة في الوصول إلى الخدمات المجتمعية والاجتماعية التي تحتاجها
 - **خط الرسائل في الأزمات Crisis Text Line** | أرسل رسالة نصية تحتوي على كلمة HOME على الرقم 741741 مجاناً، على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع، خدمة متوفرة في جميع أنحاء البلاد للأشخاص من جميع الأعمار
- إن كنت تعاني من أزمة في الصحة النفسية، اذهب إلى قسم الطوارئ في المستشفى المحلي في منطقتك أو اتصل على الرقم 911 (إن كنت تشعر بالأمان للقيام بذلك) مباشرة. إن اخترت الاتصال بالرقم 911، يمكنك طلب إرسال مهني صحي يتفهم ثقافتك، إن كان متوفراً.