

بخصوص: إدارة التوتر و التأقلم خلال المواجهة المحلية والوطنية لـ COVID-19.

الأهالي و الموظفين و شركاء المجتمع الاعزاء:

بينما يبذل البالغين قصارا جهدهم لمحاولة التعامل مع COVID-19 بطريقة تلبى احتياجات الصحة والسلامة للجميع ، فإننا نريد أيضاً تلبية احتياجات الصحة العقلية المتعلقة بالتوتر والخوف ، خاصة عند الأطفال والشباب.

من أحد الرسائل التي على أطفالنا ان يعلموها هي الاطمئنان على السلامة. قدر الإمكان ، تأكد من أن ما يحدث من أجل سلامتهم ورفاههم ، وكذلك سلامة المجتمع. طمأنهم بأن المدرسة ستستأنف في أقرب وقت ممكن.

يرجى طمأنه طفلك قدر الامكان بأن قادة المجتمع التعليمي يبذلون قصارى جهدهم لضمان استمرارنا في تلبية احتياجاتهم التعليمية مع الامتثال للتوصيات الرسمية بالاستجابة بشكل مناسب لجهود الوقاية من COVID-19. إليك بعض النصائح لدعم أطفالك أثناء الاستجابة لهذا التفشي.

- اغتنام فرص التواصل - كلما تحدثنا مع اطفالنا ، قل شعورهم بالخوف
- حد من التعرض الإعلامي لأطفالك
- دع أطفالك / المراهقين يدركوا جهود المجتمع الناجحة
- استمر في روتين المنزل المنتظم (على سبيل المثال، وجبات العشاء ، الليالي الترفيهية العائلية)
- شجع الأطفال من القيام بدورهم والتركيز على ما يمكنهم التحكم فيه (أي، لعب الألعاب، و الأنشطة الترفيهية الأخرى ، و التباعد الاجتماعي ، و غسل اليدين)
- يمكن للبالغين تمثيل الرعاية الذاتية (انتبه إلى ردود أفعالك، وتأكد من النوم جيداً ، وممارسة الرياضة)
- اصغي و اكد على صحة المشاعر

إذا كان لديك طفل يواجه مشاكل الصحة العقلية، مثل القلق أو الاكتئاب، فإننا نشجعك على اتخاذ خطوات إضافية لدعم طفلك. من الضروري التركيز خاصة أثناء إغلاق المدرسة ، أو الإغلاق المحتمل لمقدمي خدمات الصحة النفسية المجتمعية. ومع ذلك، اعلم أن هذه المعلومات قد تتغير بسرعة. إليك بعض النصائح التي يمكنك تطبيقها:

- راجع طفلك و اصغي له بتمعن
- اكثر الرقابة ، قد تحتاج إلى التأكد من عدم ترك طفلك وحده
- إذا كنت أنت أو طفلك بحاجة إلى معلومات أو موارد أو شخص ما للتحدث معه خلال الأوقات الصعبة، قم بإجراء مكالمة أو إرسال رسالة نصية إلى:

- [National Suicide Prevention Lifeline](https://www.nimh.nih.gov/health/topics/suicide-prevention-lifeline) (البرنامج الوطني للوقاية من الانتحار): 1-800-273-8225
- او رسالة (1-800-NAMI (6264): [NAMI HelpLine](https://www.nami.org) (اتحاد الوطني للصحة العقلية) info@nami.org الإلكترونية
- [Crisis Text Line](https://www.nami.org/Text-Line) (خط الازمات للرسائل النصية): Text NAMI to 741-741

ستوفر الروابط أدناه معلومات أكثر تفصيلاً للموظفين والطلاب والأسر.

- لأولياء الامور والأهالي و الموظفين:
 - [التعامل مع الإجهاد أثناء تفشي الأمراض المعدية \(SAMSHA, 2014\)](https://www.samsa.gov)
 - [التحدث مع الأطفال: نصائح لمقدمي الرعاية والاباء والمعلمين أثناء تفشي الأمراض المعدية \(SAMSHA, 2020\)](https://www.samsa.gov)

للطلاب:

- [فقط للأطفال: قصص مصورة تستكشف فيروس كورونا الجديد](https://www.samsa.gov)
- [أنشطة بسيطة للأطفال والمراهقين](https://www.samsa.gov)

للموظفين فقط:

- [الاستعداد لأوبئة الأمراض المعدية: نصائح موجزة لمختصي الصحة العقلية بالمدرسة](https://www.samsa.gov)
- [خدمة الصحة النفسية لأعضاء EPO و PPO](https://www.samsa.gov)

بإخلاص،

AUHSD | خدمات دعم الطلاب
هاتف رقم 714-999-7734