

## مقاطع مرئية تقدمها منطقة سوري التعليمية للصحة النفسية

### أعدت منطقة سوري التعليمية سلسلة من المقاطع المرئية لتساعدكم في تناول مواضيع الصحة النفسية المهمة هذه مع أطفالكم.

كافة المقاطع المرئية هذه متاحة باللغات الإنكليزية والفرنسية والبنجابية والعربية والمندرينية كما تحتوي جميعاً على ترجمات نصية. تشمل المواضيع المطروحة في هذه المقاطع المرئية ما يلي:

- الانفعال السليم والانفعال الضار
- الصحة والعافية
- العلاقات الصحية
- صورة الجسد
- لست وحدك
- التعايش مع التوتر النفسي
- التعامل مع تغيرات الحياة
- الإجهاد الرقمي

الغرض من هذه المقاطع المرئية أن نجذب انتباهكم أنتم وعائلاتكم لعدد من مواضيع الصحة النفسية. ليس الغرض منها التعرف على وجود مشاكل صحية نفسية بعينها. لو كنتم تبحثون عن معلومات بعينها، يرجى التواصل مع فريق الإرشاد أو أي من إداري المدرسة.



### تواصل معنا إن كنت تحتاج للمساعدة

حدد استشاريو مدارسنا المواضيع المطروحة في هذه المقاطع المرئية في صفة مواضيع مهمة لطلابنا وتتناول مسائل ذات أهمية في نمو الأطفال. نعلم أيضاً أن بعض التحديات قد تصبح شديدة الوطأة على الطلاب والعائلات، لذلك نحثكم على استشارة شخص مهني في مجال الرعاية الصحية أو استشاري المدرسة لو احتجتم لأي مساعدة إضافية.



- بعد مشاهدة هذه المقاطع المرئية، يجوز أن ترغبوا في نقاش هذه الأمور مع أطفالكم. يمكنكم على سبيل المثال سؤالهم الأسئلة التالية:
- ما هي بعض الأمور التي تعلمتها من المقطع المرئي؟
  - ما هي المشاعر التي أثارها مشاهدة المقطع المرئي؟
  - ما هي بعض الأسئلة التي دارت في رأسك بعد مشاهدة المقطع المرئي؟
  - خلافاً نحن (والديك أو مقدمي الرعاية) من يمكنك أيضاً أن تتحدث إليه عن هذه المواضيع؟
  - ما هي بعض الاقتراحات الطيبة التي أعجبتك في المقطع المرئي التي قد ترغب في تجربتها وممارستها؟
  - بعد مشاهدة المقطع المرئي، ما الذي يعد أهم شيء يجب عليّ أن أعلمه أو انتبه إليه؟

إليك بعض موارد المجتمع التي يجوز أن تكون مفيدة لكم. من بين هذه ما يلي:

- START: 1-844-START
- هاتف مساعدة الأطفال | 1-800-668-6868
- خط هيئة فريزر الصحية للأزمات: 604-951-8855 أو 877-820-7444 (مجاني)
- خط الأزمات لكبار السن والبالغين والشباب من السكان الأصليين: 1-800-588-8717
- شبان وشابات بريتيش كولومبيا
- الصحة النفسية للأطفال والشباب



امسح كود الاستجابة السريعة هذا كي تشاهد المقاطع المرئية وتصل إلى الموارد الإضافية