



## سال تحصیلی نو مبارک

### اصولی که والدین با شروع بازگشایی مدارس لازم است بدانند :

۱- نظر فرزندان را در مورد برگشتن به مدرسه جویا شوید و با او صحبت‌هایی

داشته باشید و تجربیات خود را در این دوران با آنها در میان بگذارید.

۲- الگوی خواب آنان را یک هفته قبل از بازشدن مدرسه‌ها با ساعات ورود به مدرسه تنظیم کنید.

۳- تقویمی را روی دیواری که بیشتر در محل دید کودکان است نصب کنید و روز رفتن به مدرسه را روی آن علامت بزنید .

۴- قبل از بازگشایی مدارس یکبار از مدرسه دیدن کنید.

۵- اگر در زندگیتان تغییراتی رخ داده (جدایی از همسر، طلاق، نقل مکان و ...) با مسئولین مدرسه در میان بگذارید تا با فرزند شما آشنا شوند.

۶- روز اول مدرسه یک نوشته خوب در کیفش بگذارید مثل موفق باشی، دوست دارم و ...

۷- سعی کنید مشاجرات خانوادگی را منطقی حل کنید تا احساس ناامنی در فرزندان ایجاد نشود و در مدرسه احساس بدی نداشته باشد و به برگشتن و دیدن شما امیدوار باشد.

۸- مثبت باشید و اگر سال قبل خوب عمل نکرده دلیلی وجود ندارد که امسال هم همانطور باشد. در مورد فردا فکر کنید و اگر در گذشته خوب عمل نکرده فراموش کنید.

تهیه و تنظیم :

نوشین احمدپوریان کارشناس واحد سلامت روانی ، اجتماعی و اعتیاد  
برگرفته از سخنرانی دکتر هلاکویی