



نصائح حول الاستعداد للعودة إلى المدرسة

إن العودة إلى المدرسة بعد العطلة الصيفية مليئة بالتغييرات الكبيرة والمشاعر القوية. ولكن ثمة طرق للاستعداد للانتقال لتحسين تجربة عائلتك. يرجى النظر في الاقتراحات أدناه.

- قبل بضعة أسابيع من اليوم الأول من المدرسة، ابدأ في جعل موعد النوم مبكراً.
- وابدأ في تقليص وقت المشاهدة واستبداله بالأنشطة مثل القراءة والكتابة.
- قم بزيارة المكتبات والمتاحف والأماكن الأخرى التي تشغّل "العقل المتعلم".
- ابدأ بتناول وجبتي الفطور والغداء في أوقات الوجبات المتوقعة في المدرسة.
- راجع احتياجات أولياء الأمور والطلاب فيما يتعلق بالوجبات المنزلية ومراسلات المعلم عبر البريد الإلكتروني أو المواقع الإلكترونية أو التطبيقات الخاصة. قم بتجميع كلمات السر الصحيحة واستكشف أي مشاكل وحلها الآن.
- إذا كنت لا تعرف موقف حافلات طفلك وموقع المدرسة، فاكتشفهما وقم بزيارتها.
- من أجل التخفيف من القلق الذي تسببه العودة إلى المدرسة، فكر في الطلب من طفلك أن يكتب "قصة اجتماعية" عنها. [تعلم كيف هنا](https://bit.ly/45fr1W5) (الرابط: <https://bit.ly/45fr1W5>).
- قبل أسبوع من بدء المدرسة، تحدث مع طفلك حول كيف يمكن أن تكون المدرسة ممتعة ولماذا ستكون مفيدة له. تأكد من تسليط الضوء على الجوانب الاجتماعية للتجارب الجديدة ورؤية الأصدقاء.
- بصفتك ولي أمر ومقدم رعاية، تأكد من مراجعة كيف يؤثر هذا الانتقال على حياتك.
 - اقضي وقتاً في التخطيط لروتينك الجديد.
 - غير أوقات حظر التجول وأوقات الوجبات والرعاية الذاتية واحتياجات العمل الخاص بك للسماح بانتقال سلس أكثر.
 - جهز نفسك للمواقف والمزاجيات والعواطف التي تصاحب نهاية عطلة الصيف، وللحزن الناتج الذي يشعر به الأفراد غالباً مع انتهاء العطلة الصيفية وعندما تقضي العائلات وقتاً أقصر معاً.
- وبالنسبة إلى العائلة، يجب التدرّب على الصبر والتأكد من تذكير بعضكم البعض بأن الانتقالات تأتي غالباً مع فترة تكيف قد تسبب مجموعة من المشاعر غير السارة/ مثل القلق والإحباط.

للحصول على موارد مجانية للتعامل مع ضغوطات وعواطف الانتقال من الصيف إلى المدرسة، قم بزيارة Michigan.gov/StayWell.