



أبرز الفنيات التي يمكن أن يقوم بها الوالدين للتخفيف من آثار الأزمة على ابنائهم

التنفس الانفعالي

تشجيعه على الحديث عن مخاوفه بسردها أو تدوينها أو رسمها

التعديل المعرفي

التعرف على الأفكار السلبية التي قد تكمن خلف نظرة الطالب للأزمة ومواجهتها بالأدلة التي تثبت عدم صحتها ويقترح طرح الأفكار العقلانية مثل :

- ◀ كل شخص معرض للأزمات
- ◀ ممارسة الأنشطة تساعد على التغلب على الأزمة
- ◀ الاندماج مع الأسرة يخفف من الأزمة
- ◀ النجاح في التغلب على الأزمة يزيد مناعة الشخص من أزمات الحياة الأخرى

" جهات الدعم والمساندة "

لمزيد من الاستشارة يمكن التواصل مع المختصين النفسيين والاجتماعيين من خلال

- وحدات الخدمات الإرشادية بإدارة التعليم بمنطقتك
- رقم التواصل بجهاز وزارة التعليم ١٩٩٩٦
- خط مساندة الطفل ١١٦١١١