ﺍﻻﻋﺘﻨﺎﺀ ﺑﺮﻓﺎﻩ ﻃﻔﻠﻜﻢ

ﻳﻨﻄﻠﻖ ﺍﻟﺮﻓﺎﻩ ﻣﻦ ﺍﻟﺼﺤﺔ ﺍﻟﺒﺪﻧﻴﺔ ﻭﺍﻟﻨﻔﺴﻴﺔ ﻭﺍﻟﻌﺎﻃﻔﻴﺔ

**ﻫﻨﺎﻙ ﺍﻟﻌﺪﻳﺪ ﻣﻦ ﺍﻷﺷﻴﺎﺀ ﺍﻟﺘﻲ ﺗﻌﺰّﺯ ﺍﻟﺮﻓﺎﻩ ﺍﻹﻳﺠﺎﺑﻲ ﻟﻸﻃﻔﺎﻝ ﻭﺍﻟﺸﺒﺎﺏ. ﻭﻳﻤﻜﻦ ﺃﻥ ﻳﻨﻄﻠﻖ ﺍﻟﺮﻓﺎﻩ ﻣﻦ:**

* ﻓﻬﻢ ﻋﻮﺍﻃﻔﻬﻢ ﻭﺍﻟﺘﻌﺎﻣﻞ ﻣﻌﻬﺎ
* ﻭﺟﻮﺩ ﻋﻼﻗﺎﺕ ﺟﻴّﺪﺓ
* ﺍﻟﺸﻌﻮﺭ ﺑﺎﻹﻧﺠﺎﺯ
* ﺍﺳﺘﺨﺪﺍﻡ ﻧﻘﺎﻁ ﺍﻟﻘﻮّﺓ ﻟﺪﻳﻨﺎ
* ﺍﻟﻤﺸﺎﺭﻛﺔ ﻓﻲ ﺍﻷﻧﺸﻄﺔ ﺍﻟﺼﺤﻴﺔ ﻭﺍﻟﺤﺼﻮﻝ على ﻗﺴﻂٍ ﻛﺎﻑٍ ﻣﻦ ﺍﻟﻨﻮﻡ ﻭﺗﻨﺎﻭﻝ ﺍﻟﻄﻌﺎﻡ ﺍﻟﺼﺤّﻲ.

ﻫﻨﺎﻙ ﻋﺪﺓ ﺃﺷﻴﺎﺀ ﻳﻤﻜﻨﻜﻢ ﺍﻟﻘﻴﺎﻡ ﺑﻬﺎ ﻓﻲ ﺍﻟﻤﻨﺰﻝ ﻣﻦ ﺃﺟﻞ ﺍﻟﻤﺴﺎﻋﺪﺓ ﻓﻲ ﺗﻌﺰﻳﺰ ﺭﻓﺎﻩ ﻃﻔﻠﻜﻢ ﻭﺍﻟﻤﺤﺎﻓﻈﺔ ﻋﻠﻴﻪ.

**ﺍﻟﻤﺪﺡ ﻭﺍﻟﺘﺸﺠﻴﻊ ﻭﺍﻻﻫﺘﻤﺎﻡ ﺍﻹﻳﺠﺎﺑﻲ**

ﻳﺴﺎﻋﺪ ﺍﻟﻤﺪﺡ ﻃﻔﻠﻜﻢ على ﺍﻟﺸﻌﻮﺭ ﺑﺎﻟﺮﺿﺎ ﻋﻦ ﻧﻔﺴﻪ، ﻣﻤﺎ ﻳﻌﺰّﺯ ﻣﻦ ﺍﺣﺘﺮﺍﻣﻪ ﻟﺬﺍﺗﻪ ﻭﺛﻘﺘﻪ ﺑﻨﻔﺴﻪ. ﻛﻤﺎ ﻳﻤﻜﻦ ﺃﻥ ﻳﺸﺠّﻊ ﺃﻳﻀﺎً ﺍﻟﺴﻠﻮﻙ ﺍﻟﺤﺴﻦ.

ﻳﻤﻜﻨﻜﻢ:

* ﻣﺪﺡ ﻃﻔﻠﻜﻢ ﻋﻨﺪﻣﺎ ﻳﺘﺼﺮّﻑ ﺑِﻄﺮﻳﻘﺔ ﻣُﻌﻴّﻨﺔ ﻭﺗﺮﻳﺪﻭﻥ ﺗﺸﺠﻴﻊ ﻫﺬﻩ ﺍﻟﺴﻠﻮﻛﻴﺎﺕ
* ﺇﻳﻼﺀ ﺍﻻﻫﺘﻤﺎﻡ ﻟﻄﻔﻠﻜﻢ. ﺍﻟﻠﻌﺐ ﻣﻌﻪ، ﻭﺍﻟﻘﻴﺎﻡ ﺑﺎﻷﻧﺸﻄﺔ ﻣﻌﺎً، ﻭﺇﺭﺳﺎﻝ ﺭﺳﺎﻟﺔ ﻧﺼﻴﺔ ﻭﺩﻳّﺔ ﻟﻪ، ﻭﺳﺆﺍﻟﻪ ﻋﻦ ﺍﻫﺘﻤﺎﻣﺎﺗﻪ
* ﻣﺪﺡ ﺍﺑﻨﻜﻢ ﺍﻟﻤﺮﺍﻫﻖ/ﺍﺑﻨﺘﻜﻢ ﺍﻟﻤﺮﺍﻫﻘﺔ على ﻧﻘﺎﻁ ﻗﻮّﺗﻪ/ﻗﻮّﺗﻬﺎ
* ﺇﺧﺒﺎﺭ ﻃﻔﻠﻜﻢ ﺃﻧﻜﻢ ﻓﺨﻮﺭﻭﻥ ﺑﻪ.

**ﺍﻟﺤﺪﻳﺚ ﺍﻟﺬﺍﺗﻲ ﺍﻹﻳﺠﺎﺑﻲ**

ﺍﻟﺤﺪﻳﺚ ﺍﻟﺬﺍﺗﻲ ﻫﻮ ﺍﻟﻄﺮﻳﻘﺔ ﺍﻟﺘﻲ ﻧﺘﺤﺪّﺙُ ﺑﻬﺎ ﻣﻊ ﺃﻧﻔﺴﻨﺎ ﻣﻦ ﺧﻼﻝ ﺻﻮﺗﻨﺎ ﺍﻟﺪﺍﺧﻠﻲ. ﻭﺍﻟﺤﺪﻳﺚ ﺍﻟﺬﺍﺗﻲ ﺍﻹﻳﺠﺎﺑﻲ ﻫﻮ ﻋﻨﺪﻣﺎ ﻧﻘﻮﻝ ﻷﻧﻔﺴﻨﺎ ﺃﺷﻴﺎﺀ ﺇﻳﺠﺎﺑﻴﺔ. ﺍﻟﺤﺪﻳﺚ ﺍﻟﺬﺍﺗﻲ ﻟﻪ ﺗﺄﺛﻴﺮ ﻛﺒﻴﺮ على ﻣﺎ ﻧﺸﻌﺮ ﺑﻪ ﻭﻣﺎ ﻧﻘﻮﻡ ﺑﻪ.

ﻳﻤﻜﻦ ﺃﻥ ﻳﺴﺎﻋﺪ ﺗﺸﺠﻴﻊ ﻃﻔﻠﻜﻢ على ﺍﻟﺘﺤﺪّﺙ ﻣﻊ ﻧﻔﺴﻪ ﺑﻄﺮﻳﻘﺔ ﻟﻄﻴﻔﺔ ﻭﺇﻳﺠﺎﺑﻴﺔ ﻓﻲ ﺗﺤﺴﻴﻦ ﺭﻓﺎﻫﻪ ﻭﻳﺴﺎﻋﺪﻩ على ﺍﻟﺘﻌﺎﻣﻞ ﻣﻊ ﺍﻟﺘﻮﺗّﺮ. ﻋﻨﺪﻣﺎ ﺗﺴﻤﻌﻮﻧﻪ ﻳﻘﻮﻝ ﺷﻴﺌﺎً ﻏﻴﺮ ﻟﻄﻴﻒٍ ﻋﻦ ﻧﻔﺴﻪ، ﻳﻤﻜﻨﻜﻢ:

* ﻟﻔﺖ ﺍﻧﺘﺒﺎﻫﻪ إلى ﻣﺎ ﻳﻘﻮﻟﻪ
* ﺳﺆﺍﻟﻪ ﻋﻦ ﺻﺤّﺔ ﻣﺎ ﻳﻘﻮﻟﻪ
* ﺩﻓﻌﻪ ﻟﻠﺘﻔﻜﻴﺮ ﻓﻲ ﻓﻜﺮﺓ ﻣﻔﻴﺪﺓ ﺃﻛﺜﺮ
* ﺗﺸﺠﻴﻊ ﻃﻔﻠﻜﻢ على "ﺍﻟﺘﺤﺪّﺙ" ﻣﻊ ﻧﻔﺴﻪ ﺑﻨﻔﺲ ﺍﻟﻄﺮﻳﻘﺔ ﺍﻟﺘﻲ ﻳﺘﺤﺪّﺙ ﺑﻬﺎ ﻣﻊ ﺻﺪﻳﻖٍ ﻋﺰﻳﺰٍ ﻋﻠﻴﻪ
* ﺗﺬﻛﻴﺮ ﻃﻔﻠﻜﻢ ﺩﺍﺋﻤﺎً ﺑﻨﻘﺎﻁ ﻗﻮّﺗﻪ ﻭﺇﻧﺠﺎﺯﺍﺗﻪ.

**ﺍﻟﻤﺤﺎﻓﻈﺔ على ﻋﻼﻗﺎﺕ ﺟﻴّﺪﺓ معه**

ﺍﻟﻌﻼﻗﺔ ﺍﻹﻳﺠﺎﺑﻴﺔ ﻣﻊ ﻃﻔﻠﻜﻢ ﻣﻬﻤّﺔ ﻟﻠﻐﺎﻳﺔ ﻟﺪﻋﻢ ﺭﻓﺎﻫﻪ.

* ﻗﻮﻣﻮﺍ ﺑﻤﺸﺎﺭﻛﺔ ﺍﻟﺬﻛﺮﻳﺎﺕ ﻭﺍﻟﻘﺼﺺ ﺍﻟﻌﺎﺋﻠﻴﺔ ﻣﻌﺎً
* ﺗﻨﺎﻭﻟﻮﺍ ﻭﺟﺒﺔ ﻣﻌﺎً ﻛﻞ ﻟﻴﻠﺔ
* ﻗﻮﻣﻮﺍ ﺑﺈﻧﺸﺎﺀ ﻋﺎﺩﺍﺕ ﻭﺭﻭﺗﻴﻦ ﻋﺎﺋﻠﻲ ﻭﺍﻟﻤﺤﺎﻓﻈﺔ ﻋﻠﻴﻬﺎ
* ﺍﻻﺗﺼﺎﻻﺕ ﺍﻻﺟﺘﻤﺎﻋﻴﺔ ﺿﺮﻭﺭﻳﺔ ﻟﺮﻓﺎﻩ ﻃﻔﻠﻜﻢ. ﻣﻦ ﺍﻟﻤﻬﻢ ﻣﺴﺎﻋﺪﺓ ﻃﻔﻠﻜﻢ ﻋلى ﺍﻟﺒﻘﺎﺀ على ﺍﺗﺼﺎﻝ ﻣﻊ ﺍﻷﺻﺪﻗﺎﺀ

ﺗﻨﺒّﻬﻮﺍ ﺃﻭ ﻛﻮﻧﻮﺍ ﻣﺘﻴﻘّﻈﻴﻦ

**ﺍﻟﺘﺄﻣﻞ ﺍﻟﻮﺍﻋﻲ ﻫﻮ ﺇﻳﻼﺀ ﺍﻻﻧﺘﺒﺎﻩ إلى ﻣﺎ ﺗﺸﻌﺮﻭﻥ ﺑﻪ ﻭﻣﺎ ﺗﺮﻭﻧﻪ ﻭﺗﺴﻤﻌﻮﻧﻪ ﻭﺗﺘﺬﻭﻗﻮﻧﻪ ﻭﺗﺸﻤّﻮﻧﻪ. ﻭﻫﻮ ﻋﻜﺲ ﺍﻻﻧﺪﻓﺎﻉ ﻭﺍﻟﻘﻴﺎﻡ ﺑﻌﺪّﺓ ﻣﻬﺎﻡ ﻓﻲ ﻧﻔﺲ ﺍﻟﻮﻗﺖ. ﺍﻟﺘﺄﻣﻞ ﺍﻟﻮﺍﻋﻲ ﻫﻮ ﺍﻟﻌﻴﺶ ﻓﻲ ﺍﻟﺤﺎﺿﺮ ﺑﺪلاً ﻣﻦ ﺍﻟﺘﻔﻜﻴﺮ ﻓﻲ ﺍﻟﻤﺴﺘﻘﺒﻞ ﺃﻭ ﺍﻟﻤﺎﺿﻲ.**

**ﻳﻤﻜﻦ ﺃﻥ ﻳﺠﻌﻠﻨﺎ ﻣُﺪﺭﻛﻴﻦ ﺃﻛﺜﺮ ﻷﻓﻜﺎﺭﻧﺎ ﻭﻣﺸﺎﻋﺮﻧﺎ ﻭﻳﻤﻜﻦ ﺃﻥ ﻳﺴﺎﻋﺪ ﻓﻲ ﺗﻘﻠﻴﻞ ﺍﻟﺘﻮﺗﺮ ﻭﺍﻟﻘﻠﻖ. ﻳﻤﻜﻦ ﺃﻥ ﻳﺴﺎﻋﺪﻧﺎ ﺍﻟﺘﺄﻣﻞ ﺍﻟﻮﺍﻋﻲ على ﺍﻟﺘﺮﻳّﺚ ﻭﺗﻌﺰﻳﺰ ﺍﻟﺮﺍﺣﺔ ﻭﺍﻟﺸﻔﺎﺀ.**

**ﻟﻠﻤﺰﻳﺪ ﻣﻦ ﺍﻟﻤﻌﻠﻮﻣﺎﺕ ﺣﻮﻝ ﺍﻟﺘﺄﻣﻞ ﺍﻟﻮﺍﻋﻲ ﻟﻸﻃﻔﺎﻝ ﻭﺍﻟﺸﺒﺎﺏ، ﺭﺍﺟﻌﻮﺍ:** [Smiling Minds](http://www.smilingmind.com.au/)

**ﺗﺪﺭّﺑﻮﺍ ﻋلى ﺍﻟﻠﻄﻒ ﻭﺍﻟﺸﻌﻮﺭ ﺑﺎﻻﻣﺘﻨﺎﻥ**

ﺍﻟﺸﻌﻮﺭ ﺑﺎﻻﻣﺘﻨﺎﻥ ﻫﻮ ﺗﺨﺼﻴﺺ ﺑﻌﺾ ﺍﻟﻮﻗﺖ ﻟﻺﻋﺘﺮﺍﻑ ﻭﺍﻻﺣﺘﻔﺎﻝ ﺑﺎﻷﺷﺨﺎﺹ ﻭﺍﻷﺷﻴﺎﺀ ﺍﻟﺬﻳﻦ ﻧﺤﺒﻬﻢ ﻭﻧﺸﻌﺮ ﺑﺎﻻﻣﺘﻨﺎﻥ ﻟﻬﻢ. ﻭﻳﻤﻜﻦ ﺃﻥ ﻳﻜﻮﻥ ﻟﻠﺸﻌﻮﺭ ﺑﺎﻻﻣﺘﻨﺎﻥ ﺗﺄﺛﻴﺮﺍً ﻛﺒﻴﺮﺍً على ﺍﻟﺮﻓﺎﻩ ﻷﻧﻪ ﻳﻘﻮّﻱ ﺍﻟﻌﻼﻗﺎﺕ ﻭﻳﺠﻌﻠﻨﺎ ﻣﺘﻔﺎﺋﻠﻴﻦ ﺃﻛﺜﺮ.

* يمكنكم ﻣﺴﺎﻋﺪﺓ ﻃﻔﻠﻜﻢ على ﺍﻟﺘﺪﺭّﺏ على ﺍﻟﺸﻌﻮﺭ ﺑﺎﻻﻣﺘﻨﺎﻥ ﻣﻦ ﺧﻼﻝ ﺍﻟﺘﺤﺪّﺙ ﻣﻌﻪ ﻋﻦ:
* الأﺷﻴﺎﺀ ﺍﻟﺘﻲ ﺗﺠﻌﻠﻪ ﺳﻌﻴﺪﺍً
* ﺍﻷﺷﻴﺎﺀ ﺍﻟﺘﻲ ﺗُﻠﻬﻤﻪ
* ﺍﻷﺷﻴﺎﺀ ﻭﺍﻷﺷﺨﺎﺹ ﺍﻟﺬﻳﻦ ﻳﻘﻮﻣﻮﻥ ﺑﺎﺣﺘﻀﺎﻧﻪ
* ﺍﻟﺘﺠﺎﺭﺏ ﻭﺍﻷﻓﻜﺎﺭ ﺍﻟﺘﻲ ﻳﺮﻳﺪ ﺍﻟﻘﻴﺎﻡ ﺑﺎﻟﻤﺰﻳﺪ منها
* ﻣﺴﺎﻋﺪﺗﻪ على ﻣﻼﺣﻈﺔ ﺍﻟﻤُﺘَﻊ ﺍﻟﺼﻐﻴﺮﺓ ﻣﺜﻞ ﺍﻟﻨﺴﻤﺔ ﺍﻟﺒﺎﺭﺩﺓ ﺃﻭ ﺍﻻﺑﺘﺴﺎﻣﺔ ﺍﻟﻮﺩﻳّﺔ.

ﺍﻟﺘﺼﺮّﻑ ﺑﻠﻄﻒٍ ﻣﻊ ﺍﻵﺧﺮﻳﻦ ﻳﺪﻋﻢ ﺍﻟﺮﻓﺎﻩ ﺃﻳﻀﺎً. ﻓﻬﻮ ﻳﻌﺰّﺯ ﻣﺸﺎﻋﺮ ﺍﻻﻣﺘﻨﺎﻥ ﻭﺍﻟﺸﻔﻘﺔ ﻭﺍﻟﺘﻌﺎﻃﻒ. ﻭﻳﺴﺎﻋﺪ ﺍﻟﻠﻄﻒ على ﺑﻨﺎﺀ ﺍﻟﺤﺲّ ﺑﺎﻟﻤﺠﺘﻤﻊ ﻭﺗﻘﻠﻴﻞ ﺍﻟﺘﻮﺗﺮ.

ﺿﻌﻮﺍ ﻗﺎﺋﻤﺔ ﻣﻊ ﻃﻔﻠﻜﻢ ﺑﺠﻤﻴﻊ ﺍﻟﻮﺳﺎﺋﻞ ﺍﻟﺘﻲ ﻳﻤﻜﻨﻪ ﻣﻦ ﺧﻼﻟﻬﺎ ﺃﻥ ﻳﻜﻮﻥ ﻟﻄﻴﻔﺎً ﻣﻊ ﺍﻟﻌﺎﺋﻠﺔ ﻭﺍﻷﺻﺪﻗﺎﺀ ﻭﺃﻓﺮﺍﺩ ﻣﺠﺘﻤﻌﻜﻢ. ﻣﻌﺎً، ﺍﺧﺘﺎﺭﻭﺍ ﺑﻌﺾ ﺍﻷﺷﻴﺎﺀ ﺍﻟﺘﻲ ﻳﻤﻜﻨﻜﻢ ﺍﻟﺘﺪﺭّﺏ ﻋﻠﻴﻬﺎ ﻣﻦ ﺣﻴﺚ ﺍﻟﺘﺼﺮّﻑ ﺑﻠﻄﻒٍ.

ﺗﻌﺰﻳﺰ ﻃﻠﺐ ﺍﻟﻤﺴﺎﻋﺪﺓ

**ﻗﺪ ﻳﻜﻮﻥ ﻣﻦ ﺍﻟﺼﻌﺐ ﻃﻠﺐ ﺍﻟﻤﺴﺎﻋﺪﺓ ﻭﻟﻜﻦ ﻣﻦ ﺍﻟﻤﻬﻢ ﺃﻥ ﻳﻌﺮﻑ ﻃﻔﻠﻜﻢ ﺃﻧﻪ ﻻ ﺑﺄﺱ ﺇﺫﺍ ﻃﻠﺐ ﺍﻟﻤﺴﺎﻋﺪﺓ. ﺷﺠّﻌﻮﺍ ﻃﻔﻠﻜﻢ على ﻃﻠﺐ ﺍﻟﻤﺴﺎﻋﺪﺓ ﻣﻦ ﺧﻼﻝ:**

* سؤﺍﻟﻪ ﻋﻦ ﺃﺣﻮﺍﻟﻪ
* ﺍﻟﺴﻤﺎﺡ ﻟﻪ ﺑﻤﻌﺮﻓﺔ ﺃﻧﻪ ﻻ ﺑﺄﺱ ﺇﺫﺍ ﻛﺎﻥ ﻳﺸﻌﺮ ﺑﺎﻟﺤﺰﻥ ﺃﻭ ﺍﻹﺣﺒﺎﻁ
* ﺍﻻﺳﺘﻤﺎﻉ ﺑﺪﻭﻥ ﺍﻟﺤﻜﻢ ﻋﻠﻴﻪ ﻋﻨﺪﻣﺎ ﻳﻄﻠﺐ ﺍﻟﺪﻋﻢ ﻣﻨﻜﻢ
* ﺗﺰﻭﻳﺪ ﺍﻟﻤﺮﺍﻫﻘﻴﻦ ﺑﻤﺠﻤﻮﻋﺔ ﻣﻦ ﺍﻟﻤﻌﻠﻮﻣﺎﺕ ﻋﻦ ﺍﻷﻣﻜﻨﺔ ﺍﻟﺘﻲ ﻳﻤﻜﻨﻬﻢ ﺍﻟﺤﺼﻮﻝ ﻓﻴﻬﺎ على ﺍﻟﻤﺴﺎﻋﺪﺓ ﺇﺫﺍ ﻛﺎﻧﻮﺍ ﺑﺤﺎﺟﺔ ﺇﻟﻴﻬﺎ.

ﻟﻠﻤﺰﻳﺪ ﻣﻦ ﺍﻟﻤﻌﻠﻮﻣﺎﺕ، ﺭﺍﺟﻌﻮﺍ: [ﺍﻻﻋﺘﻨﺎﺀ ﺑﺼﺤﺔ ﻃﻔﻠﻜﻢ ﺍﻟﻨﻔﺴﻴﺔ](https://www.education.vic.gov.au/parents/family-health/Pages/your-childs-mental-health.aspx)

ﺿﻌﻮﺍ ﺍﻟﻘﻮﺍﻋﺪ ﻭﺍﻟﺤﺪﻭﺩ

**ﺗﺴﺎﻋﺪ ﺍﻟﻘﻮﺍﻋﺪ ﻭﺍﻟﺤﺪﻭﺩ ﺍﻟﻮﺍﺿﺤﺔ ﺍﻷﻃﻔﺎﻝ ﻭﺍﻟﺸﺒﺎﺏ على ﺍﻟﺸﻌﻮﺭ ﺑﺎﻷﻣﺎﻥ. ﺃﺷﺮﻛﻮﺍ ﻃﻔﻠﻜﻢ ﻓﻲ ﻭﺿﻊ ﺍﻟﻘﻮﺍﻋﺪ ﻭﻫﻜﺬﺍ ﺳﻮﻑ ﻳﻠﺘﺰﻡ ﺑﻬﺎ ﻋلى ﺍﻷﻏﻠﺐ. ﻭﻳُﻌﺪّ ﺍﻟﺘﻔﺎﻭﺽ ﻋلى ﺍﻟﻘﻮﺍﻋﺪ ﻃﺮﻳﻘﺔً ﻹﻇﻬﺎﺭِ ﺍﺣﺘﺮﺍﻣﻜﻢ ﻟﻨُﻀْﺠﻪ ﺍﻟﻤُﺘﺰﺍﻳﺪ.**

**ﻟﻠﻤﺰﻳﺪ ﻣﻦ ﺍﻟﻤﻌﻠﻮﻣﺎﺕ، ﻗﻮﻣﻮﺍ ﺑﺰﻳﺎﺭة** [Raising Children Network](https://raisingchildren.net.au/for-professionals/mental-health-resources/0-8-years-mental-health-and-wellbeing)

ﺍﻟﺤﺼﻮﻝ ﻋلى ﺍﻟﺪﻋﻢ ﻟﻄﻔﻠﻜﻢ

ﺇﺫﺍ ﻛﻨﺘﻢ ﻗﻠﻘﻴﻦ ﺑﺸﺄﻥ ﺭﻓﺎﻩ ﻃﻔﻠﻜﻢ، ﺍﺗﺼﻠﻮﺍ ﺑﻤﺪﺭﺳﺔ ﻃﻔﻠﻜﻢ. ﺗﺤﺪّﺛﻮﺍ ﺃﻭلاً ﻣﻊ ﻣﻌﻠّﻢ/ﻣﻌﻠّﻤﺔ ﺍﻟﺼﻒ ﺃﻭ ﻣﻨﺴّﻖ ﺍﻟﻤﺴﺘﻮﻯ ﺍﻟﺪﺭﺍﺳﻲ ﺃﻭ ﻗﺎﺋﺪ ﺍﻟﺮﻓﺎﻩ.

ﻳﻤﻜﻨﻜﻢ ﺃﻳﻀﺎً ﺍﻻﺗﺼﺎﻝ ﺑﻤﻨﻈﻤﺔ [Parentline](https://www.education.vic.gov.au/parents/services-for-parents/Pages/parentline.aspx) 89 22 13 - ﺧﺪﻣﺔ ﻫﺎﺗﻔﻴﺔ ﻷﻭﻟﻴﺎﺀ ﺍﻷﻣﻮﺭ ﻭﻣﻘﺪﻣﻲ ﺍﻟﺮﻋﺎﻳﺔ ﻟﻸﻃﻔﺎﻝ ﻣﻨﺬ ﺍﻟﻮﻻﺩﺓ ﻭﺣﺘﻰ 18 ﺳﻨﺔ. ﺗﻘﺪّﻡ ﺍﻟﺪﻋﻢ ﻭﺍﻻﺳﺘﺸﺎﺭﺓ ﺍﻟﺴﺮﻳﺔ ﻭﺑﺪﻭﻥ ﺫﻛﺮ ﺍﻷﺳﻤﺎﺀ ﻟﻠﻤﺴﺎﺋﻞ ﺍﻟﻤﺘﻌﻠّﻘﺔ ﺑﺘﺮﺑﻴﺔ ﺍﻷﻃﻔﺎﻝ.