



WEYMOUTH
Public Schools

Strong Schools Strong Community



QUINCY FAMILY RESOURCE CENTER

مجتمعية متعددة الثقافات ، ومجموعات دعم ،
وخدمات الطفولة المبكرة ، ومعلومات ، وموارد
إحالة ، وتعليم للعائلات التي لديها أطفال تتراوح
أعمارهم بين 0-18. انظر أدناه للحصول على بعض
<https://quincycfamilyrc.org> البرامج الحالية أو زيارة
لمزيد من المعلومات وأحداث التقويم.

أجداد تربي الأحفاد واجتمعوا

تعالو مع أجداد آخرين يقومون بتربية أحفادهم
في مجموعة الدعم هذه. يجتمع يوم الاثنين 6-
7:30 مساءً. رعاية الأطفال والمواد الغذائية
المقدمة. يرجى الاتصال أن لمزيد من
المعلومات في 7227-481-617 تحويله.
أو 141amacdonald@baystatecs.org.

لأولياء الأمور LGBTQ اقضوا

أول كل شهر يناقش المتحدث الضيف قضايا
للأباء. يتم توفير رعاية LGBTQ ومعلومات
للأطفال والعشاء. لمزيد من المعلومات أو الرد
على Candice على الدعوة ، يرجى الاتصال ب
الرقم 7227-481-617 193 أو
ckunigenas@baystatecs.org

Sober Mommies

الجمعة من الساعة 10-11 صباحًا. مجموعة
دعم للأمهات في التعافي ؛ يوفر مساحة
للحديث عن موازنة الشفاء والأمومة مع أولئك
في Maida الذين يفهمون. الاتصال جولي
julie@sobermommies.com

النشرة الإخبارية لمورد العائلة

فصل الشتاء ، 2019

ما هو القلق إن

القلق هو شعور مشترك يواجهه الجميع في وقت أو آخر. في العديد من الطرق ،
يمكن أن يكون القلق مفيدًا لأنه يحميننا من الأخطار المحتملة في بيئتنا. من المهم
تعليم الأطفال حول هذه المخاطر وكيفية إدراك محيطهم. ومع ذلك ، يمكن أن
يصبح القلق مشكلة عندما يتداخل مع مشاركة الفرد في الأنشطة اليومية ، مثل
الذهاب إلى المدرسة أو النوم أو قضاء الوقت مع الأصدقاء.

كيفية مساعدة الأطفال الذين يعانون من القلق:

1. تذكير طفلك بأنهم آمنون وأن البالغين موجودون لمساعدتهم إذا احتاجوا ذلك.
2. التحقق من صحة مشاعر طفلك مع التأكيد على قدرته على التعامل مع
المواقف التي ينظر إليها على أنها مرهقة.
3. ثناء الأطفال الأصغر سنًا لأنهم شجعان لأنهم يشاركون في أنشطة خائفة. على
سبيل المثال ، قل ، "أعرف أنك أنت خائفًا ، ولكنني فخورة جدًا بكيفية
الشجاعة التي أنت تذهب إليها بالمدرسة!"
4. احرص على ملاحظة ردود أفعال الخاصة. يتعلم الأطفال كيفية الاستجابة
للمواقف من خلال مشاهدة البالغين في حياتهم. إذا رأى طفلك خائفًا من حشرة
أو كلب ، فسوف يعتقد أنه شيء يجب أن يخاف منه أيضًا.
5. نريد حماية الأطفال من المشاعر الصعبة. قد يبدو أن السماح لطفلك بالبقاء في
المنزل من المدرسة قد يساعد طفلك على الشعور بالتحسن. ومع ذلك ، من
خلال القيام بذلك ، يتعلم الأطفال تجنب الإجهاد بدلاً من تعلم المهارات
اللازمة للتعامل. تعلم التعامل مع جزء هام من الطفولة والمراهقة. تحدث إلى
المستشار في مدرسة طفلك ، الذي يمكنه أن يساعدك أنت وطفلك على تطوير
خطة للتعامل مع هذه التحديات و / أو الضغوطات.



إعادة التفكير في المشروبات

(SAPC) هو حملة من قبل التعاون لمنع تعاطي المواد
لتنقيف مجتمعنا على الأثر القانوني والصحي للشرب دون
www.rethinkthedrinks.com السن القانونية. زيارة
لمزيد من المعلومات.

لا يتم تطوير الدماغ بشكل كامل حتى نصل إلى منتصف العشرينات من العمر ،
خاصة فيما يتعلق بالوظائف التنفيذية ، المسؤولة عن صنع القرار والتحكم في
أن "الأبحاث تدل على أن تعاطي الكحول SAPC الدوافع والذاكرة والتعلم. وتلاحظ
قبل أن يتم تطوير الدماغ بشكل كامل يزيد من خطر تطور الإدمان في وقت لاحق
من الحياة. في الواقع ، تشير الأبحاث إلى أن الأطفال الذين يبدأون الشرب قبل
بلوغهم سن 15 عامًا لديهم فرصة بنسبة 40٪ لتنمية الاعتماد على الكحول ، في
حين أن أولئك الذين ينتظرون حتى سن 21 عامًا لبدء الشرب ، لديهم فرصة 7٪ فقط
لأن يصبحوا معتمدين على الكحول ."

يمكنك مساعدة ابنك المراهق على اتخاذ قرارات مسؤولة عن طريق التحدث مع طفلك عن
الكحول مبكرًا وفي كثير من الأحيان. وقت العشاء والقيادة في السيارة هي أوقات مثالية
للتحدث. من المهم أيضًا معرفة الحقائق والاستماع إليها وتجنب الانتقادات.